796.41
W789t

Turnübungen

aus

Gauvorturnerstunden und Übungsstunden

der

Turnwarte

des

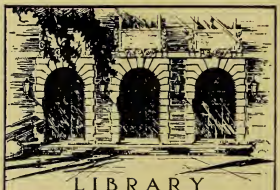
Leipziger Schlachtfeldturngaues

verfaßt von

Rudolph Witzgall
städt. Turnlehrer in Leipzig.

Leipzig,
Verlag von Eduard Strauch
1897.

Gustav Eckstein



LIBRARY
OF THE
UNIVERSITY
OF ILLINOIS

796.41
W789t

Turnübungen

aus

Gauvorturnerstunden und Übungsstunden.

Turnübungen

aus

Gauvorturnerstunden und Übungsstunden

der

Turnwarte

des

Leipziger Schlachtfeldturngaues

verfaßt von

Rudolph Witzgall
städt. Turnlehrer in Leipzig.

Leipzig,
Verlag von Eduard Strauch
1897.

796.41
W787t

Vorwort.

Dem Verfasser dieses Büchleins ist bekannt, daß es eine große Anzahl brauchbarer Vorturnerbücher giebt. Dieses kleine Werk ist zunächst den Vorturnern des Leipziger Schlachtfeldgaues gewidmet. Es enthält den Übungsstoff, den der Verfasser den Vorturnern des Leipziger Schlachtfeldgaues in Gau- bez. in Bezirksvorturnerstunden und bei Turnwartsturnen vorgeturnt hat. Die Art der Zusammenstellung und des Aufbaues der Übungen ist eine Frucht der Lehre, die ich von meinem Turnlehrer Fritz Döhnel, Gera genossen habe. Über 25 Jahre habe ich nach seinem Vorbilde in verschiedenen Städten und Riegen vorgeturnt. Die Erfolge, die ich als Vorturner, Turnlehrer und Gauturnwart in Bezug auf Lust und Liebe zum Turnen, in Bezug auf Teilnahme am Turnen und in der Beobachtung von Fortschritten im Turnen sah, ermutigen mich diese Sammlung von Übungsstoff allen Turnern zugänglich zu machen. Mein Mut wurde noch bestärkt durch die anerkennende Aufnahme meiner in der Deutschen Turnzeitung veröffentlichten Gauvorturnerstunden. Der Inhalt des Übungstoffes ist gegeben, wie es mir meine Überzeugung für einen geordneten Turnbetrieb gebietet. Meine Gedanken über Einrichtung und Leitung von Gauvorturnerstunden sind in dem, den Gauvorturnerstunden vorgedruckten Vortrage enthalten. Die Kürübungen, die als besonderer Teil dem Buche beigefügt sind, sind die Pflichtübungen unserer seit 1887 abgehaltenen allgemeinen

Gauwettturnen und die Pflichtübungen der dem Breslauer deutschen Turnfeste in unserem Gau vorangegangenen Probewettturnen. Die Übungsfolgen nach den Kürübungen sind die turnerische Arbeit der Musterriegen des Leipziger Schlachtfeldgaues anläßlich deutscher Turnfeste. Den Schluß dieses Buches bildet eine Ansprache, die der Verfasser im Jahre 1895 in einer Vorturnerversammlung an die Vorturnerschaft des Leipziger Schlachtfeldgaues gehalten hat.

Liebe Vorturner, nehmt diese Arbeit hin, nicht als ein Werk eines großen Schriftstellers und Schriftgelehrten, nehmt es hin als eine eigene Arbeit, eines gern für die deutsche Turnsache thätigen Vorturners.

Leipzig, 1896.

Rud. Witzgall.

Inhalt.

Seite

1) Vortrag über Abhaltung von Gauvorturnerstunden . . . 1
2) Gauvorturnerstunden bezw. Turnwartsturnen 8
3) Kürübungen:
   a. Reck 109
   b. Barren 112
   c. Pferd 114
4) Übungsfolgen für Musterriegen 116
5) Ansprache an die Gauvorturnerschaft des Leipziger Schlachtfeldgaues 129

Wie sind die Gau- und Bezirksvorturnerturnen einzurichten, damit die Besucher derselben rasche Förderung erhalten und das turnerische Leben in den Vereinen gehoben wird?

Vom Kreisvertreter Direktor Bier ist mir der Auftrag geworden, diese Frage zu beantworten. —

Zunächst bin ich der Ansicht, daß Gau- und Bezirksvorturnerturnen nicht als Vorbereitungsstunden für Vorturnerprüfungen zu betrachten sind. Turner zu Vorturnern heranzubilden, ist Sache des Vereinsturnwarts. Von ihm sollen die betreffenden Turner alle einfachen Übungsarten kennen lernen. Die Benennung der Übungen, die schöne Ausführung der einfachen leichten Übungen, die Aufstellung an den Geräten, die Aufstellungsänderungen beim Turnen und beim Gerätewechsel, das Hilfegeben müssen in den Vereinsvorturnerstunden gelehrt werden. Die Erkenntnis der Wichtigkeit des Turnens von Freiübungen, sowie die Aneignung der Vorturnertugenden: Fleiß, Pünktlichkeit, Bescheidenheit, Achtung vor den bestehenden Turngesetzen, würdiges, männliches Verhalten, das muß die Vereinsvorturnerstunde gewähren. Damit nun nicht jeder Vereinsturnwart seine eigenen Wege gehe, damit der Betrieb des Turnens in einem Gaue einheitlich sich gestalte, sind besondere Turnwartsturnen in den Gauen einzurichten, die in der Hauptsache als Unterrichtsstunden für Turnwarte zu behandeln sind. Ordnungsübungen müssen gewandt gelehrt, einfache Freiübungen und einfache Übungsentwickelungen von Geräteübungen müssen durchgeturnt werden, nachdem dieselben richtig benannt, erklärt und genau vorgeturnt wurden. Eine eingehendere Besprechung des Übungsstoffes und seiner Anwendung finde nach dem Turnen statt. Minder befähigte, aber fleißige Turnwarte werden in solchen Turnwartsturnen in ihrer Vervollkommnung sehr gefördert. Sind Turnwarte in einem Gau, deren Leitungsgeschick sich nicht wünschenswert schnell vermehrt, die es nicht recht verstehen, Vorturner heranzubilden, dann muß es sich die turnerische Gauleitung angelegen sein lassen, mit diesen Turnwarten besondere Übungs- und

Belehrungsstunden abzuhalten. Den Turnwarten muß besonders ans Herz gelegt werden, daß es ihnen nicht wohl ansteht, daß es einem Vereine nichts nützt, wenn immer darnach gestrebt wird, absonderliche und schwierige Übungen zusammenzustellen, oder nach solchen zu suchen, oder sie gar zu borgen, um sich von seinen Turnern und in der Öffentlichkeit bewundern zu lassen. Der Fleiß eines Turnwarts, seine Fertigkeit darf nur Lohn und Befriedigung in dem zahlreichen und regelmäßigen Besuche seiner Turner finden. Die Lust und Liebe, mit der seine Turner sich seiner Leitung hingeben, muß ihm der höchste Lohn, das schönste Ziel sein.

Ob die gemeinsamen Vorturnerturnen in einem Gau in Gauvorturnerstunden oder in Bezirksvorturnerstunden vorgenommen werden sollen, wird wohl von der Größe des Gaues, von der Entfernung der Vereine voneinander und von dem Besitze einer großen, mit zahlreichen Geräten versehenen Turnstätte abhängen. In Bezug auf die Erweckung und Erhaltung des Gefühls der Zusammengehörigkeit sind allgemeine Gauvorturnerturnen abzuhalten. Um eine zahlreichere Beteiligung seitens der Gauvorturner zu erzielen, was gewiß von großem Werte ist, und um vielen Vereinsturnern Gelegenheit zu der Beobachtung zu geben, wie ihre Vorturner sich für die Weiterbildung in ihrem Amte abmühen, sind Bezirksvorturnerturnen zur Förderung und Belebung des Turnens das rechte Mittel.

Das Turnen in gemeinsamen Gauvorturnerstunden bestehe immer in einem Turnen von Ordnungsübungen, die zur Aufstellung für die nie fehlenden Frei- oder Stabübungen führen, aus Geräteturnen an zwei oder drei Geräten und, wenn das Turnen vollendet, aus dem Spiel. Ich huldige dem Grundsatze: „Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!“ Nicht dem: „So eine Turnstunde strengt mich viel zu sehr an, ich weiß manchmal gar nicht, was ich turnen lassen soll, da lasse ich lieber spielen; oder ich gehe da lieber an Stelle des Turnens auf die Eisbahn!“ Es giebt gewiß unter unseren Turnleitern auch Spielfanatiker, die aus Unkenntnis unseres reichen Turnübungsstoffes, wegen Mangels an Turnlehrgeschick und eigener Übung in dem Spiele einen Ersatz für das Turnen suchen. Wie grundfalsch ist das! Wie anders würden diese „Spielonkel“ denken und arbeiten, wenn sie tüchtige Turner wären, wenn sie die Einwirkungen des Turnens auf das Gemüt, auf das Wohlbefinden, auf Gesundheit, Kraft, Mut, Entschlossenheit an sich selbst erfahren hätten.

Das Bezirksvorturnerturnen legt uns vor allem die Frage nahe: Wie sind die Bezirke zu schaffen, welche Einteilung, welche Zuteilung ist die richtige? Die Einteilung kann getroffen werden je nach der Wahl einer geeigneten großen Turnstätte als Mittelpunkt, oder nach

den Himmelsgegenden; dann könnte auch geteilt werden nach der Größe und nach den Leistungen der Vereine, oder man teilt nach den Leistungen der einzelnen Vorturner. Diese letzte Einteilung wäre, wenn man eine Gauvorturnerschaft dafür gewinnen könnte, wenn es unter den Menschen keine Eitelkeit, keine Empfindlichkeit, keine Überhebung gäbe, die richtigste Einteilung. Wenn man die Vorturner in solche Bezirksvorturnerstunden, die in Bezug auf Auswahl von Übungsstoff, auf Belehrung und Unterricht am besten ihrem Zweck entsprechen, zwingen könnte, so würde dieser Zwang sehr heilsam für die Förderung und Belebung des Turnens in den Vereinen sein. An sich selbst würde jeder Einzelne herausfühlen, ausprobieren können, daß es am besten, am nützlichsten ist, das zu turnen, was körperliche Beschaffenheit, körperliches Geschick, rechtes Erfassen sicher, gut und wohlgefällig ausführen lassen. In dieser Erkenntnis herangebildete Vorturner würden zunächst den Zwang gar nicht als solchen fühlen, sie würden zu den brauchbarsten und förderlichsten Vorturnern gehören.

Die Einteilung nach den Leistungen der Vereine läßt sich auch empfehlen. Selbst bei der Einteilung der Bezirke nach der Größe der Vereine wird der Einigkeit, der Turnbrüderlichkeit und der Arbeitsamkeit nicht immer gedient. So bliebe nur noch die Einteilung nach den Himmelsgegenden und die Gruppierung um geeignete Turnstätten übrig. Sie haben aber den Nachteil, daß die tüchtigsten Turner mit den wenig turnfertigen Turnern zusammen denselben Übungsstoff turnen müssen, und so kann es kommen, daß den besseren Turnern die Übungen zu leicht oder den Minderfertigen zu schwer werden, und daß die Besucher der Bezirksvorturnerturnen unbefriedigt nach Hause gehen und das nächste Mal nicht wiederkommen. Hier muß scharfe Beobachtung, weise Auswahl von Übungsstoff, geschickte Leitung und gutes Vorturnen den Ausgleich herzustellen suchen. Es läßt sich nicht bestimmen und befehlen, die Gau- und Bezirksvorturnerturnen unbedingt nach dieser oder jener Art einzurichten, die Bezirke so oder so einzuteilen und zu leiten; das wird immer nach den einzelnen Gauverhältnissen eingerichtet werden müssen.

Als mir die Ehre zu teil wurde, Gauturnwart vom Leipziger Schlachtfeldgau zu werden, wurden zur Förderung der Vorturner nur Gauvorturnerstunden abgehalten. Der durchschnittliche Besuch zählte 80—100 Vorturner. Das Turnen begann immer vormittags 9 Uhr. Die Stunden wurden, wie heute noch, im Winterhalbjahr abgehalten. Ich habe mich manchmal gewundert, wenn trotz Sturm und Schneegestöber und bodenlosen Wegen noch so viel Teilnehmer

zu zählen waren. Immerhin sagte ich mir, wenn die Besucher Vorteil von dir haben, dann sind es ihrer zu wenig in Anbetracht der großen Zahl der Vorturner im Gau, die das sechsfache beträgt. Auf meine Anregung hin wurden Bezirksvorturnerturnen eingerichtet, was einen durchschnittlichen Besuch von über 200 Vorturnern auf einen Sonntag ergab, also das Doppelte des Besuches der Gauvorturnerstunden. Das Bezirksturnen wurde zunächst von Mitgliedern des Vorturnerausschusses geleitet. Der Vorturnerausschuß kam aber zu der Meinung, daß es besser sei, wenn nur Einer die Leitung der Bezirksturnen in die Hand nehme; ich verpflichtete mich dazu, ermuntert durch das Vertrauen, welches mir der Vorturnerausschuß schenkte, und durch das willige Entgegenkommen der Gauvorturner. Ich hatte und habe auch heute noch die Überzeugung: Soll der Turnbetrieb in einem Gau sich einheitlich gestalten, dann ist es nötig, daß die Leitung der Vorturnerturnen in einer Hand liegt. Und so ziehe ich nun seit Jahren im Winter alle Sonntage in der Umgebung Leipzigs herum, um in den Bezirken vorzuturnen; ich turne immer selbst vor und strenge mich trotz meiner Jahre an, weil ich es für notwendig halte, daß der Leiter von Gau- und Bezirksturnen seinen Turnern ein Vorbild sei. Mit seinem Können zwingt er zur Nacheiferung, zur Nachahmung. Sein Fleiß, seine Pünktlichkeit, sein Verkehr mit den Vorturnern überträgt sich nach und nach auf die anderen, die, ausgerüstet mit diesen Vorturnertugenden, sicher das turnerische Leben in den Vereinen heben werden.

Zu einem anderen, die Zeit des Turnens, habe ich unsere Gauvorturner noch nicht nach meinem Wunsche bestimmen können. Vormittags 9 Uhr beginnen unsere Turnen und endigen immer nach 11 Uhr; dann eilt alles zum Mittagstisch. Ich glaube gern, daß manchmal großer Hunger vorhanden ist, der dieses Davoneilen rechtfertigt. Nur wenige finden sich nach dem Turnen zu einer gemütlichen Besprechung zusammen. Richtiger und praktischer ist es, nachmittags zu turnen, auch wäre es wohl besser, wenn die wärmere Jahreszeit mehr für Gauvorturnerturnen gewählt würde. Das Turnen kann dann leichter etwas ausgedehnt werden, und nach dem Turnen ist eine Besprechung, die ich für sehr wichtig halte, eher möglich. Doch diesem steht die Bequemlichkeit und die „Kleine“ im Wege.

Einmal im Jahre halten wir eine allgemeine Gauvorturnerstunde ab, bestehend in Ordnungsübungen, die zur Aufstellung für die Frei- oder Stabübungen führen, aus Geräteturnen, einfachen Übungen als Gemeinübungen betrieben, und aus Kürturnen. Es sollen bei dem Kürturnen neben dem belehrenden Turnen auch einmal

die Besten sich und ihre Leistungen kennen lernen. — Ebenso wie in den Gauvorturnerstunden werden in unseren Bezirksvorturnerstunden jedesmal Ordnungs-, Frei- und Stabübungen vorgenommen. Ich ermüde nicht, unseren Vorturnern einzuimpfen, daß Freiübungen immer den Hauptteil des Turnens bilden, daß sie der wichtigste und gesundeste Teil des Turnbetriebes sein sollen. Immer mehr kommen unsere Vorturner zu der Überzeugung, daß ich recht habe. Das sagen mir der willige Gehorsam, die Ruhe und Ordnung bei der ausnahmelosen Teilnahme an den Freiübungen, ebenso das genaue, straffe Nachturnen, sowie das turnfrohe Antlitz meiner Turner. Das Erkennen der Wichtigkeit des Freiübungsbetriebes überträgt sich infolgedessen auch immer mehr auf die Vereine. Bei Vereinsbesuchen wird mir oft mit Freuden berichtet: Bei uns turnt jetzt alles gern Freiübungen, es drückt sich keiner mehr davon! Auch ermüde ich nicht, den Leitern von unseren Turnvereinen klar zu machen, daß es am wichtigsten ist, immer einfache Freiübungen vornehmen zu lassen; straff und schön ausgeführt, überzeugen dieselben einen jeden Turner selbst, daß man mit einfachen Übungen seinen Körper nützlich und allseitig durchbilden und kräftigen kann. Man verlange ja nicht vieles Denken bei den Frei- und Ordnungsübungen in den Vereinen; dies hat schon manchem das Turnen zur Last und verhaßt gemacht. — Was ich in Bezug auf Übungsstoff für das Geräteturnen unseren Vorturnern biete, haben Sie wohl alle schon aus der „Deutschen Turn-Zeitung", in der von Zeit zu Zeit der von uns durchgeturnte Übungsstoff abgedruckt wird, ersehen. Wie schon gesagt, betrachte ich Gauvorturnerturnen nicht als Vorbereitungsturnen für Vorturnerprüfungen. Es sollen mehr Ausbildungsstunden in der Turnfertigkeit sein, sollen Anregung zur weiteren Ausbildung der Vorturnertüchtigkeit geben in Bezug auf Auswahl von Übungsstoff, seine Benennung und seine Ausführung, sowie zum Turnen aller Übungsarten; sie sollen zum Denken anregen. Beim Turnen werden die Übungen stets vorher benannt und dann vorgeturnt, was ich möglichst gut besorge. Außerdem bekommt dann ein jeder beim Schlusse noch ein gedrucktes Übungsverzeichnis des durchgeturnten Übungsstoffes in die Hände. Ich wähle oft Übungen und deren Entwickelung, die ich beim Turnen in den Vereinen oder beim Kürturnen wenig oder gar nicht beobachten konnte, ohne neuere Übungen erfinden zu wollen. Ich glaube damit zur weiteren Ausbildung, zu erhöhtem und freudigem Besuche anzuregen und anzuspornen. Die Ordnungsübungen, die ich zur Aufstellung für die Frei- und Stabübungen verwende, werden benannt, erklärt und möglichst schnell abgewickelt. Die Freiübungen sind immer einfacher Art, werden

benannt und vorgeturnt und können für das Vereinsturnen verwertet werden; vor allem ist damit immer den Turnwarten kleiner Vereine gedient worden. Ich habe beobachtet, daß unsere tüchtigsten Turner, die anfangs ungern zu den Freiübungen antraten, jetzt sehr gern einfache Freiübungen straff und schön ausführen. Ein sogenanntes „Bimsen", d. h. ein Übenlassen bis zur Atemlosigkeit oder bis zum Zittern der Kniee, zur Hervorbringung von drei- bis viertägigen Muskelschmerzen kommt in meinen Stunden nicht vor. Vor Überanstrengung soll man sich und seine Nachturner immer bewahren; solch unvorsichtiger Betrieb hat manchen Turner vom Turnplatze ferngehalten. Mancher unserer Turner ist nach seiner Militärzeit nicht wieder Turner geworden, weil er beim Heere so viel „gebimst" worden ist. Ich warne deshalb unsere Vorturner immer vor Überanstrengung. Beim Geräteturnen habe ich das Turnen an der schrägen und wagerechten Leiter, an den Tauen und Kletterstangen immer außer acht gelassen, da die daran vorzunehmenden Übungen sehr leicht verständlich sind und wohl genügend beim Vereinsturnen vorgenommen werden können. Schwierigere Übungen, z. B. an der schrägen und wagerechten Doppelleiter: Kippen, Schwungstemmen, Schulter- und Handstehen, Nest, Schwimmhang, Schrauben und Scheren, ließen sich wohl vornehmen, fordern jedoch, da meistens selbst in größeren Turnhallen nur eine Doppelleiter vorhanden ist, zuviel Zeit. Diese Übungen sind ja auch nichts Neues, sie sind uns allen vom Barren her schon bekannt; leicht ist herauszufinden, daß, da die Leitern außer den Holmen auch Sprossen haben, man die genannten Übungen auch mit Erfassen der Sprossen ausführen kann. Reck, Barren, Pferd, Ringe, Bock, Schrägbrett, Schwebebaum sind die hauptsächlichsten Geräte, an denen ich turnen lasse. Schaukelreck blieb außer Benutzung, da in den Turnhallen nur ein Schaukelreck vorhanden ist. An den genannten Geräten turnte ich mit meinen Vorturnern immer sogenannte „Übungsfolgen", Entwickelungen von Einzelübungen oder einen Aufbau von Übungen, der nötig ist zur Erlernung einer zusammengesetzten schwierigen Übung. Bei letzterer Art konnte ich allerdings beobachten, daß minderfertige Vorturner manchmal nicht mehr mitthun konnten. Bei der Entwickelung von schwierigen Übungen fand aber immer der weniger fertige Turner noch Übungen zum Mitturnen, und ich glaube, wenn diesen Turnern der Schluß einer Übungsfolge auch zu schwer wurde, mußte ihnen dann immer die Ausführung durch die befähigteren Turner Aufmerksamkeit abgewonnen haben, Anregung zur Nacheiferung, zur Nachübung in der heimischen Turnhalle gegeben und das Interesse am Besuche der Bezirksturnen geweckt haben. Es läßt sich hier die

Frage stellen: Ist es nicht besser, in den Bezirken die Vorturner nach den Leistungen in Riegen zu ordnen, um sie den verschiedenen Riegen angepaßten Übungsstoff turnen zu lassen? Ja, wenn nicht alle gute Turner zu sein glaubten, mindestens ein ebenso guter Turner, wie der und jener einer anderen höheren Riege! Wenn aber einem Leiter von Gauvorturnerschaften das rechte Einsehen und Verständnis seiner Vorturner behilflich ist, dann soll er getrost diese Einteilung nach den Leistungen vornehmen, vorausgesetzt, daß ihm auch tüchtige, fleißige, mustergültige Vorturner für die einzelnen Riegen zur Seite stehen und ihn unterstützen. Würde man immer nur ganz einfache Übungsfolgen durchturnen lassen, nun, dann würden unsere alten, guten Turner und erprobten Vorturner nicht so regelmäßig zum Bezirksturnen kommen. Der ältere, erfahrenere, turnfertigere Vorturner bedarf und wünscht auch Anregung, die oftmals nur in der Vergleichung der Ausführungen anderer mit den seinigen liegt. Um auch Vorturnern unserer kleinsten Vereine behilflich zu sein, haben wir in unserem Gau Zusammenturnen benachbarter Vorturnerschaften kleiner Vereine abgehalten, allerdings nicht in der regelmäßigen Wiederholung, wie die Bezirksvorturnerturnen. Dann besuchen die Mitglieder unseres Vorturnerausschusses die Gauvereine, um das Vereinsturnen zu beobachten und da, wo es sich nötig macht, helfend und belehrend einzugreifen. Diese Besuche, die einer Belehrung gleichkommen, haben in unseren Gauvereinen schon viel genützt. Unsere volkstümlichen Übungen, sowie andere Wettturnarten, wie Springen über Bock und Schnur, über den Bock und das seitgestellte Pferd, Längensprünge über das Pferd, mit abgerücktem Sprungbrett oder über das immer höher gestellte Pferd, Übersprünge über das höhergestellte und weitergerückte, seitgestellte Pferd wurden nach dem geordneten Turnen oft vorgenommen und haben gewiß dazu beigetragen, daß derartige Übungen auf dem heimischen Turnplatze nicht außer acht geblieben sind und zur Belebung auf dem Turnplatze mit angeregt haben.

Ich habe Ihnen, liebe Amtsgenossen, hiermit ein Bild entrollt, wie im Schlachtfeldgau zur Förderung und Belebung des Turnens in den Turnwarts-, Gau- und Bezirksvorturnerturnen geturnt und Turnen gelehrt wird. Seit Jahren hat der Schlachtfeldgau eine Vermehrung der Teilnahme am Turnen, besonders an dem Turnen von Freiübungen zu verzeichnen. Mir ist dies ein angenehmer Lohn für meine Anstrengungen. Und wenn ich mir ins Gedächtnis zurückrufe, daß es mir als Vorturner in Gera, in Chemnitz, in Leipzig bei verschiedenen Riegen gelang, die Riegenangehörigen durch mein Vorturnen zu regelmäßigem, zahlreichen Besuch zu veranlassen und

an den Turnplatz zu fesseln, ohne eine sogenannte „feste Riegen-vereinigung", d. h. eine in der Kneipe vereinigte, festsitzende, fest Riegenbeitrag steuernde, in qualmiger Luft das Turnen in Liedern festpreisende und bei Riegen-Vergnügungsfesten festtanzende und sich frühzeitig fest an die Mädchen hängende Turnervereinigung gegründet zu haben, glaube ich nicht in falscher Weise meines Amtes gewaltet zu haben.

Ich wiederhole am Schlusse noch einmal: Es läßt sich nicht für alle bestimmen und verordnen, die Gau- und Bezirksturnen nach dieser oder jener Art einzurichten, sie nur nach einer Art zu leiten. Prüfe ein jeder Gauturnwart die Verhältnisse seines Gaues und suche danach das Geeignete in den Dienst der Turnsache seines Gaues zu stellen!

Unser Kreisvertreter schloß seine Karte, in welcher er mir den Auftrag zu diesem Vortrag erteilte, mit den Worten: „Es wird Dir nicht schwer werden, Richtiges und Wichtiges vorzutragen, an das sich eine lehrreiche Besprechung anschließen kann."

Ob ich Richtiges und Wichtiges Ihnen vorgebracht habe, wage ich nicht zu behaupten; daß sich eine, auch für mich lehrreiche Besprechung an meine Ausführungen knüpfen möchte, hoffe und wünsche ich, damit ich mit neuen Lehren, mit neuen Anregungen nach unserem Gauturnwartsturnen mich der Turnarbeit im Schlachtfeldgau weiter widmen kann.

Gauvorturnerstunden bezw. Turnwartsturnen.

Aufzug.

Ziehen einer Flankenreihe im Umzuge l. Umformung der Reihe während des Ziehens zu einer Stirnsäule von Paaren, indem nacheinander in der ersten Ecke je zwei Turner zu gleicher Zeit $^1/_4$ Drehung l. ausführen und damit sich zum geschlossenen Paar vereinigen. Ziehen bis zur nächsten Ecke und in dieser Umformung der Stirnsäule von Paaren zur Stirnsäule von Viererreihen, indem nacheinander je zwei Paare zu gleicher Zeit $^1/_4$ Schwenkung l. ausführen, um sich zu geschlossenen Viererreihen zu vereinigen. Halten dieser Stirnsäule an der Längsseite des Turnraums und $^1/_4$ Drehung l. zur Herstellung einer Flankensäule, deren Reihen vorwärts geöffnet werden zu zwei Schritten Abstand, um Aufstellung zu den folgenden Freiübungen zu gewinnen.

Freiübungen.

In vier Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken beider Arme ohne und mit zugeordnetem:

1) Senken in den Hockstand in der 1. und Heben in Streckstand in der 4. Zeit.
2) Vortritt (dabei Aufzehen) l. (r.) in der 2. und Schlußtritt in der 3. Zeit.
3) Senken in den Hockstand in der 1., Heben in den Streckstand mit gleichzeitigem Vortritt l. (r.) in der 2., Schlußtritt mit Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

In vier Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken beider Arme ohne und mit zugeordnetem:

1) Senken in den Hockstand in der 1. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
2) Seittritt l. (r.) in der 2. und Schlußtritt in der 3. Zeit.
3) Senken in den Hockstand in der 1., Heben in den Streckstand mit gleichzeitigem Seittritt l. (r.) in der 2., Schlußtritt mit Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

In vier Zeiten Vorheben, Ausbreiten, Schließen und Tiefsenken beider Arme ohne und mit zugeordnetem:

1) Senken in den Hockstand in der 1. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
2) Rücktritt l. (r.) in der 2. und Schlußtritt in der 3. Zeit.
3) Senken in den Hockstand in der 1., Heben in den Streckstand mit gleichzeitigem Rücktritt in der 2., Schlußtritt mit Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

Pferd (Seitensprünge).

Sprung in den Stütz, Vor- und Zurückschwingen r. und:

1) Aufknieen l. auf den Hals. Dasselbe widergleich.
2) Aufknieen r. auf den Hals mit gleichzeitigem Überspreizen l. Dasselbe widergleich.
3) Aufknieen auf den Hals; Kniesprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
4) Aufhocken l. auf den Hals; Aufrichten in den Streckstand auf dem l. Beine. Absprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
5) Aufhocken r. auf den Hals mit gleichzeitigem Überspreizen l.; Aufrichten in den Streckstand auf beiden Füßen. Absprung vorwärts. Dasselbe widergleich.

6) Aufhocken auf den Hals; schnelles Aufrichten und Absprung vorwärts mit hohlem Kreuz. Dasselbe widergleich.
7) Mit 1/4 Drehung r. Aufknieen l. auf den Hals; Wende l. Dasselbe widergleich.
8) Mit 1/4 Drehung r. Aufknieen r. auf den Hals; Wende l. Dasselbe widergleich.
9) Mit 1/4 Drehung r. Aufknieen auf den Hals; Kniesprung in den Streckstand auf das Pferd. Absprung l. seitwärts. Dasselbe widergleich.
10) Mit 1/4 Drehung r. Aufhocken l. auf den Hals; Wende l. Dasselbe widergleich.
11) Mit 1/4 Drehung r. Aufhocken r. auf den Hals; Wende l. Dasselbe widergleich.
12) Mit 1/4 Drehung r. Aufhocken auf den Hals; Abgrätschen vorwärts. Dasselbe widergleich.
13) Mit 1/2 Drehung r. Aufknieen l. auf den Hals mit gleichzeitigem Überspreizen r.; Flanke r. Dasselbe widergleich.
14) Mit 1/2 Drehung r. Aufknieen r. auf den Hals; das l. Bein spreizt dabei über den Hals und auf das Kreuz. Absprung rückwärts. Dasselbe widergleich.
15) Mit 1/2 Drehung r. Aufknieen auf den Hals; Kniesprung in den Streckstand auf das Pferd; Absprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
16) Mit 1/2 Drehung r. Aufhocken l. auf den Hals mit gleichzeitigem Überspreizen r.; Flanke r. Dasselbe widergleich.
17) Mit 1/2 Drehung r. Aufhocken r. auf den Hals, das l. Bein spreizt dabei über den Hals und auf das Kreuz; Aufrichten in den Grätschstand auf dem Pferde. Absprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
18) Mit 1/2 Drehung r. Aufhocken auf den Hals; schnelles Aufrichten und Absprung vorwärts. Dasselbe widergleich.

Reck (reichhoch).

1) Mit Zwiegriff (l. Kammgriff, r. Ristgriff) Wellaufschwung r., das Knie r. neben den Händen; Wendeschwung r. Dasselbe widergleich.
2) Mit Zwiegriff Wellaufschwung l., das Knie zwischen den Händen; Abspreizen vorwärts. Dasselbe widergleich.
3) Mit Zwiegriff Wellaufschwung l., das Knie r. neben den Händen; Abspreizen vorwärts mit 1/4 Drehung l. Dasselbe widergleich.

4) Mit Zwiegriff Schraubenwellaufschwung r. vorwärts in den Stütz; Abschwingen rückwärts. Dasselbe widergleich.
5) Mit Zwiegriff Schraubenwellaufschwung r. rückwärts in den Stütz; Griffwechsel der l. Hand; mit Unterschwung ab. Dasselbe widergleich.
6) Wie Übung 4 und Überspreizen r. zu einem Umschwunge vorwärts im Hange am l. Knie, bei grifffesten Händen, in den Stütz; mit Unterschwung ab. Dasselbe widergleich.
7) Wie Übung 5 und Felgumschwung vorlings rückwärts.
8) Wie Übung 4 und Schraubenwellumschwung vorwärts.
9) Wie Übung 5 und Schraubenwellumschwung rückwärts.

Barren.

Aus dem Vorlingsquerstande:

1) Aufspreizen r. in den Reitsitz vor der r. Hand. Dasselbe widergleich.
2) Aufspreizen in den Grätschsitz vor den Händen, das r. Bein spreizt von außen über den r. Holm, das l. Bein durch die Holmgasse über den l. Holm. Dasselbe widergleich.
3) Aufspreizen in den Außenquersitz (geschlossene und gestreckte Beine) vor der r. Hand; das r. Bein spreizt von außen, das l. Bein durch die Holmgasse über den r. Holm. Dasselbe widergleich.
4) Einspreizen r. in den Stütz. Dasselbe widergleich.
5) Aufspreizen in den Reitsitz vor der l. Hand, das r. Bein spreizt von außen über den r. Holm, das l. Bein durch die Holmgasse über den l. Holm. Dasselbe widergleich.
6) Wie Übung 1 und Ausspreizen l. rückwärts über den l. Holm. Dasselbe widergleich.
7) Wie Übung 3 und Ausspreizen l. rückwärts über den l. Holm. Dasselbe widergleich.
8) Einspreizen r. über den r. Holm und sofort Ausspreizen l. rückwärts über den l. Holm. Dasselbe widergleich.
9) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der l. Hand, das l. Bein spreizt durch die Holmgasse über den l. Holm, das r. Bein von außen über beide Holme. Dasselbe widergleich.
10) Aufspreizen zur Kehre l. in den Außenquerstand, das l. Bein spreizt durch die Holmgasse über den l. Holm, das r. Bein von außen über beide Holme. Dasselbe widergleich.
11) Wie Übung 1 und Kehrschwung l. in den Vorlingsquerstand. Dasselbe widergleich.
12) Wie Übung 3 und Kehrschwung l. in den Vorlingsquerstand. Dasselbe widergleich.

13) Wie Übung 10, die Kehre in den Vorlingsquerstand.

Bei den Übungen **1**, 2, 3 und 5 erfolge der Niedersprung nach einem Ein- und Rückschwingen. Bei Übung 9 l. seitwärts ab.

Stabübungen.

1) In 4 Zeiten Seitheben l. (r.), zweimaliger Wechsel der Seithebhalte mit Schwingen durch die Senkhalte: Tiefsenken ohne und mit:
   a. Kniewippen in der 2. und in der 3. Zeit;
   b. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit;
   c. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1., Kniewippen in der 2. und in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Seitheben l. (r.) zweimaliger Wechsel der Seithebhalte mit Schwingen durch die Hochhebhalte; Tiefsenken ohne und mit:
   a. Fußwippen in der 2. und in der 3. Zeit;
   b. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit;
   c. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1., Fußwippen in der 2. und in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Seithochheben l. (r.) zweimaliger Wechsel der Seithochhebhalte mit Schwingen durch die Senkhalte; Tiefsenken ohne und mit:
   a. Rumpfbeugen vorwärts und wieder Strecken in der 2. und in der 3. Zeit;
   b. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit;
   c. Seittritt l. (r.) in den Grätschstand in der 1., Rumpfbeugen vorwärts und wieder Strecken in der 2. und in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.

Barren.

Aus dem Vorlingsquerstande:

1) Einspreizen r. in den Querstütz. Dasselbe widergleich.
2) Einspreizen r. mit $^1/_4$ Drehung l. in den Innenseitstütz. Dasselbe widergleich.
3) Einspreizen r. mit $^1/_2$ Drehung l. in den Querstütz. Dasselbe widergleich.

4) Aufspreizen r., von außen über beide Holme mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitsitz auf dem r. Schenkel, auf dem l. Holme; Abspreizen vorwärts. Dasselbe widergleich.
5) Aufspreizen r., von außen über beide Holme mit $^1/_2$ Drehung l. in den Reitsitz auf dem l. Holme. Wende r. Dasselbe widergleich.
6) Aufspreizen in den Reitsitz vor der l. Hand, das r. Bein spreizt von außen über den r. Holm, das l. durch die Holmgasse über den l. Holm; Kehre l. Dasselbe widergleich.
7) Aufspreizen mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitsitz auf dem l. Schenkel, auf dem l. Holme, das r. Bein spreizt von außen über den r. Holm, das l. durch die Holmgasse über den l. Holm; Abspreizen vorwärts. Dasselbe widergleich.
8) Das Aufspreizen wie bei Übung 7 mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitsitz auf dem r. Schenkel, auf dem l. Holme; Abspreizen vorwärts (in den Innenseitstand). Dasselbe widergleich.

Bei den folgenden Übungen spreizt das r. Bein immer von außen über beide Holme, das l. durch die Holmgasse über den l. Holm.

9) Außenquersitz auf dem l. Holm; linksseitwärts ab. Dasselbe widergleich.
10) Mit $^1/_4$ Drehung l. in den Außenseitsitz auf dem l. Holme; vorwärts ab. Dasselbe widergleich.
11) Mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; rückwärts ab. Dasselbe widergleich.
12) Mit $^1/_2$ Drehung l. in den Außenquersitz auf dem l. Holme; rechtsseitwärts ab. Dasselbe widergleich.
13) Mit $^1/_2$ Drehung r. in den Außenquersitz auf dem l. Holme; rechtsseitwärts ab. Dasselbe widergleich.
14) Kehre l. in den Außenquerstand. Dasselbe widergleich.
15) Flanke r. in den Außenseitstand rücklings. Dasselbe widergleich.
16) Kehre l. mit $^1/_4$ Drehung r. (Drehkehre) in den Außenseitstand vorlings. Dasselbe widergleich.
17) Wende r. in den Außenquerstand. Dasselbe widergleich.
18) Kehre l. mit $^1/_2$ Drehung r. (Drehkehre) in den Außenquerstand. Dasselbe widergleich.

Pferd (Längssprünge).

Mit Stütz auf das Kreuz:

1) Sprung in den Reitsitz auf dem Sattel, Wende l. (r.).
2) Sprung mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel, auf dem Sattel; Abspreizen vorwärts.
3) Sprung in den Reitsitz auf dem Hals; Abgrätschen vorwärts.

4) Sprung mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel, auf dem Hals; Abspreizen vorwärts.
5) Riesensprung.
6) Riesensprung mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) im Fluge.
7) Sprung zum Aufknieen auf dem Sattel, Kniesprung in den Streckstand auf dem Hals; Abspringen vorwärts.
8) Sprung zum Aufknieen auf dem Hals; Kniesprung vorwärts mit Grätschen der Beine.
9) Sprung in den Hockstand auf dem Sattel; schnelles Aufrichten und Abspringen vorwärts mit Grätschen der Beine im Fluge.
10) Sprung in den Hockstand auf dem Hals; schnelles Aufrichten und Abspringen vorwärts mit Hochschwingen der Arme im Fluge.
11) Riesensprung (Katzensprung) mit Hocken über den Hals.

Bei den Übungen 7 bis 11 werden die Kniee erst nach vorhergehendem Grätschen der Beine gehoben.

Reck (sprunghoch).

1) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts und Riesenfelgaufschwung. Unterschwung.
2) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Unterarmhange r. und Felgaufschwung. Unterschwung.
3) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Unterarmhange l. und Felgaufschwung. Unterschwung.
4) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Unterarmhange an beiden Armen und Felgaufschwung. Unterschwung.
5) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Oberarmhange r. (Hände bleiben grifffest) und Felgaufschwung. Unterschwung.
6) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Oberarmhange l. und Felgaufschwung. Unterschwung.
7) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts mit Wechsel zum Oberarmhang an beiden Armen (Hände grifffest) und Umschwingen rückwärts. (Speiche vorlings rückwärts.) Unterschwung.
8) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts und Aufkippen. Unterschwung.
9) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts, Aufkippen und Felgumschwung. Unterschwung.
10) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts, Aufkippen, Felgüberschwung in den Hang und Niedersprung nach einem Rückschwunge.
11) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts, Aufkippen, Felgüberschwung und Riesenfelgaufschwung. Unterschwung.

12) Felgaufschwung, Abschwingen rückwärts, Aufkippen, Riesenfelgüberschwung in den Hang und Niedersprung nach einem Rückschwunge.

Nach dem Antreten in einer Stirnreihe marschieren nacheinander je vier Turner acht Schritte vorwärts. Mit $^3/_4$ Schwenkung links zu Vieren, von denen die dritte Viertelschwenkung mit Öffnen zu zwei Schritten Abstand ausgeführt wird, erfolgt die Umbildung der Stirnlinie zur geöffneten Stirnsäule, die durch links um zur Flankensäule wird.

Freiübungen.

Vorheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme in 4 Zeiten, ohne und mit zugeordnetem:

1) Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken in der 3. Zeit.
2) Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
3) Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
4) Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken und Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
5) Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

Seitheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme in 4 Zeiten, ohne und mit zugeordnetem:

1) Rumpfdrehen l. (r.) in der 2., Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
2) Rumpfdrehen l. (r.) und gleichzeitig Rumpfbeugen rückwärts in in der 2., Rumpfstrecken in der 3., Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
3) Rumpfdrehen l. (r.) in der 2., Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
4) Rumpfdrehen l. (r.) und gleichzeitig Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken und Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
5) Rumpfdrehen l. (r.) in der 2., Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
6) Rumpfdrehen l. (r.) und gleichzeitig Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.

Ringe (sprunghoch).

1) Überschlag rückwärts in den Stand.
2) Überschlag rückwärts in den Hang rücklings und vorwärts in den Hang vorlings.
3) Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern zum Hange vorlings.
4) Überschlag vorwärts mit Drehung in den Schultern zum Hange vorlings.
5) Überschlag rückwärts mit Handhang l. (r.) und Unterarmhang r. (l.).
6) Überschlag rückwärts im Unterarmhange.
7) Überschlag vorwärts im Unterarmhange.
8) Beinschwingen vor- und rückwärts im Oberarmhange und Überschlag rückwärts (Arme ausbreiten).
9) Beinschwingen vor- und rückwärts im Oberarmhange und Überschlag vorwärts.
10) Überschlag vorwärts mit Drehung in den Schultern und Aufstemmen in den Knickstütz r. (l.).
11) Überschlag vorwärts mit Drehung in den Schultern und Aufstemmen in den Knickstütz.
12) Überschlag vorwärts mit Drehung in den Schultern und Aufstemmen in den Streckstütz.
13) Wie Übung 12 und aus dem Stütz Überschlag rückwärts in den Hang rücklings.
14) Wie Übung 12 und aus dem Stütz Überschlag vorwärts in den Hang vorlings.
15) Wie Übung 12 und Überschlag rückwärts aus dem Stütz in den Stütz (Felgumschwung).
16) Wie Übung 12 und Überschlag vorwärts aus dem Stütz in den Stütz.

Reck (schulterhoch).

Mit Anlauf.

1) Sprung in den Stütz, hohes Rückschwingen der Beine und Unterschwung.
2) Sprung zum Aufknieen r., r. neben den Händen; hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Unterschwung mit $^1/_4$ Drehung rechts. Dasselbe widergleich.
3) Sprung zum Aufknieen r., zwischen den Händen, hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Unterschwung mit $^1/_2$ Drehung r. Dasselbe widergleich.

4) Sprung zum Aufhocken r., r. neben den Händen, hohes Rückschwingen mit Beinschließen, Felgumschwung und Unterschwung. Dasselbe widergleich.
5) Sprung zum Aufhocken r., zwischen den Händen, hohes Rückschwingen mit Beinschließen; Felgüberschwung. Dasselbe widergleich.
6) Sprung zum Aufknieen zwischen den Händen, hohes Zurückstrecken der Beine, freie Felge und Unterschwung.
7) Sprung in den freien Stütz; im freien Stütz Knieheben und Strecken r., freie Felge und Unterschwung mit $^1/_4$ Drehung r. Dasselbe widergleich.
8) Sprung in den freien Stütz; im freien Stütz Knieheben und Kniestrecken, freie Felge und Unterschwung mit $^1/_2$ Drehung r. und l.

Barren.

Aus dem Querstande vorlings:

1) Umfassen die Beine die Ständer und Aufkippen in den Knickstütz.
2) Stemmen die Füße gegen die Ständer und Aufkippen in den Streckstütz.
3) Stemmt der r. (l.) Fuß gegen einen Ständer und Aufkippen in den Streckstütz.
4) Laufen in den Liegehangstand vorlings, Beinheben und Aufkippen in den Streckstütz.
5) Beinheben in den Abhang mit gebeugten Hüften und Aufkippen in den Streckstütz.
6) Wie Übung 5 und Kehrschwung l. (r.) in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand. Niedersprung r. (l.) seitwärts.
7) Wie Übung 5 und Kehrschwung l. (r.) in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Einschwingen und Niedersprung rückwärts.
8) Wie Übung 5 und Kehrschwung l. (r.) in den Grätschsitz vor den Händen; Einschwingen und Niedersprung rückwärts.
9) Wie Übung 5 und Kehre über den r. (l.) Holm in den Stütz.
10) Wie Übung 5 und Kehre über den r. (l.) Holm in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand; Kehrabsitzen l. (r.).
11) Wie Übung 5 und Kehre über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand; Niedersprung l. (r.) seitwärts.
12) Wie Übung 5 und Kehre l. (r.) über beide Holme in den Außenquerstand.

Stabübungen.

Nach dem Antreten in einer Stirnreihe marschieren nacheinander je vier Turner acht Schritte vorwärts. Alle machen rechts um und Winkelzug (1/4 Windung) rechts der Viererreihen mit Öffnen zu zwei Schritten Abstand. Mit links kehrt um ist die Aufstellung zu den folgenden Stabübungen gewonnen.

Ausgangshaltung ist die wagerechte Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

1) In 4 Zeiten Vorheben, Seitschwingen l. (r.), Umlegen des Stabes (der l. [r.] Arm kreuzt über dem r. [l.] Arme), Zurückumlegen mit Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) auf die Zehen in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Verharren in der Ausfallstellung in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken mit Schlußtritt in der 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Umlegen (wie bei Übung 1), Zurückumlegen mit Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Kniebeugwechsel in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Wie vorige Übung mit zugeordnetem Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Vorheben, Überheben zur schrägen Haltung hinter dem Rücken (der l. [r.] Arm ist gesenkt), Umlegen nach vorn (der l. [r.] Arm ist vorgehoben mit untergelegtem Stabe) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt in die Ausfallstellung r. (l.) in der 2., Verharren in der Ausfallstellung in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Ausfallstellung r. (l.) in der 2., Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken mit Schlußtritt in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Vorheben, Überheben zur wagerechten Haltung hinter dem Rücken, Zurückheben mit Umlegen (wie bei Übung 3) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Auslage (das l. Knie gebeugt) in der 2., Kniebeugewechsel in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Wie vorige Übung mit Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

Pferd (Längssprünge).

1) Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuz mit Stütz auf das Kreuz; Wende l.
2) Sprung in den Reitsitz auf den Sattel mit Stütz auf den Sattel; Wende r.
3) Sprung in den Reitsitz auf den Sattel mit Stütz auf das Kreuz; hohe Wende l.
4) Sprung in den Reitsitz auf den Hals mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals; hohe Wende r.
5) Sprung in den Reitsitz auf den Hals mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals. Abgrätschen vorwärts.
6) Sprung in den Reitsitz auf den Hals mit Stütz auf den Hals; hohes Rückschwingen, Schließen der Beine und Abgrätschen.
7) Sprung in den Reitsitz auf den Hals mit Stütz auf den Sattel; Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r.
8) Sprung in den Reitsitz auf den Hals mit Stütz auf das Kreuz; Wende r. mit $^1/_4$ Drehung l.
9) Sprung in den Reitsitz auf den Sattel mit Stütz auf den Hals; Wende l. mit $^1/_2$ Drehung r.
10) Sprung in den Reitsitz auf das Kreuz mit Stütz auf den Hals; Wende r. mit $^1/_2$ Drehung l.
11) Sprung in den Liegestütz vorlings mit Stützhüpfen vom Sattel auf das Kreuz; Abgrätschen vorwärts.
12) Sprung in den Liegestütz vorlings mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals; Abgrätschen vorwärts.
13) Sprung in den Liegestütz vorlings mit Stütz auf den Hals; Abgrätschen vorwärts.
14) Sprung zum Knieen auf den Hals mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals; Kniesprung vorwärts mit Grätschen der Beine.
15) Sprung zum Knieen auf den Hals mit Stütz auf den Hals; Kniesprung vorwärts.
16) Sprung in den Hockstand auf den Hals mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals; Heben in den Streckstand und Abspringen vorwärts.
17) Sprung in den Hockstand auf den Hals mit Stütz auf den Hals; Heben in den Streckstand und Abspringen vorwärts mit Grätschen der Beine im Fluge.
18) Riesensprung mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals.
19) Riesensprung mit Stütz auf den Hals, den Sattel und auf das Kreuz.
20) Hocke als Riesensprung mit Stütz auf Hals, Sattel und Kreuz und mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals.

Reck.

Aus dem Stütz rücklings mit Kammgriff.

1) Armbeugen und Strecken.
2) Schwingen rückwärts mit Armbeugen und vorwärts mit Armstrecken.
3) Armbeugen und Unterarmhang rücklings.
4) Gleiten der Hände seitwärts und Oberarmhang rücklings.
5) Unterarmhang rücklings, mit Hangzucken, Wechsel des l. (r.) Armes in den Knickstütz.
6) Unterarmhang rücklings; mit Hangzucken, Wechsel zum Knickstütz rücklings.
7) Unterarmhang rücklings; Umschwingen vorwärts (Speiche rücklings vorwärts).
8) Unterarmhang rücklings; Umschwingen rückwärts (Speiche rücklings rückwärts).
9) Oberarmhang (wie Übung 4) rücklings; Umschwingen vorwärts.
10) Knickstütz r. (l.); Unterarmhang l. (r.); Umschwingen vorwärts; auch rückwärts.
11) Knickstützfelge vorwärts.
12) Knickstützfelge rückwärts.
13) Stützfelge rücklings vorwärts mit Kammgriff.
14) Knickstützfelge und Speiche rücklings vorwärts im Wechsel.

Barren.

1) Querstütz: $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Innenseitstütz.
2) Querstütz: $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Querstütz (Stützkehre); a. mit nacheinanderfolgendem Stützeln, b. mit Stützhüpfen.
3) Streckstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Innenseitstütz.
4) Streckstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Querstütz (wie a und b bei Übung 2).
5) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Innenseitstütz.
6) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Knickstütz.
7) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Streckstütz.
8) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Streckstütz; Vorschwingen und Kehre r. (l.).
9) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Streckstütz; Vorschwingen und Drehkehre mit $^1/_4$ Drehung und mit $^1/_2$ Drehung (nach innen drehen).

10) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Streckstütz; Vorschwingen und Flanke über den l. (r.) Holm.
11) Knickstützschwingen, beim Vorschwingen $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Streckstütz; Vorschwingen und Wende (nach außen drehen) über den l. (r.) Holm.

Stabübungen.

Antreten in Stirnreihe. Abzählen zu Vieren. Acht Schritte an Ort und acht Schritte vorwärts. Zu Vieren $^1/_4$ Schwenkung links; rechts um beim Ersten von vier Schritten an Ort und mit acht Schritten Gegenzug ($^1/_2$ Windung) rechts mit Öffnen zu zwei Schritten Abstand. Links kehrt um.

Ausgangshaltung ist die wagerechte Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

1) In 4 Zeiten Vorheben, Seitschwingen l. (r.), Seitschwingen (nach unten und r.) r. (l.) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) auf die Zehen in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Verharren in der Ausfallstellung in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Kreuztritt (hinter dem Standbein) l. (r.) in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Vorheben, Hochschwingen l. (r.), Hochschwingen (nach unten und r.) r. (l.) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Kniebeugwechsel in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Ausfall l. (r.) seitwärts in der 2., Kreuztritt l. (r.) mit Kniebeugen des Standbeines in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Vorheben, Rückschwingen (nach unten und hinten) l. (r.), Vorschwingen (nach unten und vorn) r. (l.) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Ausfallstellung r. (l.) in der 2., Verharren in der Ausfallstellung in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Ausfallstellung r. (l.) in der 2., Vortritt l. (r.) in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Vorheben, Hochschwingen (nach unten und an der l. Seite hintenauf) l. (r.), Hochschwingen (nach unten) r. (l.) und Tiefsenken ohne und mit:

a. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Auslagestellung (l. Knie gebeugt) r. (l.) in der 2., Kniebeugwechsel in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
b. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Auslagestellung r. (l.) in der 2., Ausfall l. (r.) vorwärts in der 3., Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.

Bock.

1) Sprung in den freien Stütz mit geschlossenen Beinen und mit Seitgrätschen und Schließen der Beine.
2) Sprung in den Liegestütz vorlings; Abgrätschen vorwärts.
3) Sprung in das Liegen auf dem Bauche; Hochschwingen der Beine und Abgrätschen vorwärts.
4) Sprung mit Grätschen in den Sitz auf dem Bock, die Beine gestreckt und geschlossen; Senken der Beine mit Grätschen und sofort Abgrätschen vorwärts.
5) Bocksprung mit Grätschen.
6) Bocksprung mit Grätschen; vor dem Niedersprunge Stütz der Hände auf die Hüften, Heben der Unterarme zum Stoß, Heben der Unterarme hinter den Rücken, Vorheben der Arme, Seitheben der Arme, Vorhochheben der Arme, Seithochheben der Arme, Händeklappen, Seithochheben der Arme mit Händeklappen über dem Kopfe.
7) Bei abgerücktem Sprungbrett, Bocksprung mit Grätschen; zwischen dem Absprunge und Stütz Händeklappen und Händeklappen zwischen dem Absprunge und Stütz und zwischen dem Stütz und dem Niedersprunge.

Barren.

Aus dem Vorlingsquerstande:

1) Aufspreizen l. (r.) über den r. (l.) Holm. Abspreizen r. (l.) seitwärts in den Querstand seitlings.
2) Spreize l. (r.), d. i. ein Überspreizen l. über den r. Holm, in den Querstand seitlings.
3) Spreize l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Außenseitstand vorlings.

Wie Übung 3 und sofort:

4) Aufspreizen r. (l.) mit Handlüften in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel auf dem näheren Holme; Abspreizen in den Innenseitstand.
5) Flankenschwung r. (l.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem näheren Holme; Abspreizen in den Innenseitstand.

6) Flankenschwung r. (l.) in den Innenseitsitz; Niedersprung in den Innenseitstand.
7) Flanke r. (l.) über den näheren Holm in den Innenseitstand.
8) Aufspreizen r. (l.) über beide Holme in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen vorwärts in den Seitstand rücklings.
9) Flankenschwung r. (l.) in den Seitsitz mit Quergrätschen (l. Bein vorn); Abspreizen vorwärts in den Seitstand rücklings.
10) Flankenschwung r. (l.) in den Außenseitsitz auf dem entfernteren Holme; Niedersprung vorwärts.
11) Flanke r. (l.) über beide Holme in den Außenseitstand rücklings.

Reck (sprunghoch).

1) Felgaufschwung mit Kammgriff, Abschwingen vorwärts in den Seithang; Niedersprung.
2) Felgaufschwung mit Kammgriff, hohes Abschwingen vorwärts, am Ende des Rückschwingens Griffwechsel der r. (l.) Hand zu Ristgriff; Vorschwingen und Niedersprung.
3) Felgaufschwung mit Kammgriff; hohes Abschwingen vorwärts, am Ende des Rückschwingens Griffwechsel beider Hände zu Ristgriff; Vorschwingen und Niedersprung.
4) Wie Übung 2 und Wellaufschwung r. (l.), das Knie r. (l.) neben den Händen; Rückspreizen und Niedersprung rückwärts.
5) Wie Übung 3, Felgaufschwung und Unterschwung.
6) Wie Übung 3, Aufkippen und Niedersprung rückwärts.
7) Wie Übung 2, Aufkippen, Schraubenwellumschwung r. (l.) vorwärts in den Stütz; Niedersprung rückwärts.
8) Wie Übung 3, Aufkippen, freie Felge und Unterschwung.
9) Wie Übung 2, Aufkippen und Überspreizen r. (l.) zu einem Umschwunge im Hange am l. (r.) Knie in den Seitstütz vorlings; Niedersprung rückwärts.
10) Wie Übung 3, Aufkippen, Felgüber-, Felgaufschwung und Unterschwung.

Ordnungs- und Freiübungen.

Aufstellung: Geöffnete Flankensäule.

1) 8 Schritte an Ort, l. beginnend und in 8 Schrittzeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme, mit Sprung in den Seitgrätschstand beim Vorheben, Schlußsprung beim Tiefsenken der Arme. (Auf jede Bewegung kommen 2 Schrittzeiten.)
2) 8 Schritte an Ort, r. beginnend und vorige Freiübung mit zu-

geordnetem Heben in den Zehenstand beim Hochheben, Senken in den Sohlenstand beim Vorsenken der Arme.

3) 8 Schritte an Ort, l. beginnend mit $^1/_4$ Drehung l. mit dem 1. Schritt und Vorheben, Ausbreiten, Schließen und Senken der Arme mit Sprung in den Seitgrätschstand beim Vorheben, Schlußsprung beim Senken der Arme.

4) 8 Schritte an Ort, r. beginnend mit $^1/_4$ Drehung r. mit dem 1. Schritte und vorige Freiübung mit zugeordnetem Kniebeugen beim Ausbreiten, Kniestrecken beim Schließen der Arme.

5) 4 Schritte vorwärts l. beginnend, mit $^1/_4$ Drehung l. mit dem 1. Schritte und 4 Schritte an Ort; Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme mit Sprung in den Seitgrätschstand beim Seitheben, Schlußsprung beim Tiefsenken der Arme.

6) 4 Schritte vorwärts r. beginnend, mit $^1/_4$ Drehung r. mit dem 1. Schritte und 4 Schritte an Ort; vorige Freiübung mit zugeordnetem Rumpfbeugen rückwärts beim Hochheben, Rumpfstrecken beim Seitsenken der Arme.

7) 4 Schritte vorwärts l. beginnend, mit $^1/_4$ Drehung l. mit dem 1. Schritte und 4 Schritte rückwärts; Seitheben, Schließen, Ausbreiten und Senken der Arme mit Sprung in den Seitgrätschstand beim Seitheben, Schlußsprung beim Senken der Arme.

8) 4 Schritte vorwärts, r. beginnend mit $^1/_4$ Drehung r. mit dem 1. Schritte und 4 Schritte rückwärts; vorige Freiübung mit zugeordnetem Rumpfbeugen vorwärts beim Schließen, Rumpfstrecken beim Ausbreiten der Arme.
Einteilung in 1. und 2. Reihen.

9) 8 Schritte vorwärts l. beginnend, mit dem 1. Schritt $^1/_4$ Drehung l., mit dem 5. Schritte $^1/_2$ Drehung l.; die 1. Reihen die Freiübungen der Verbindung 6; die 2. Reihen die Freiübungen der Verbindung 8.

10) 8 Schritte vorwärts r. beginnend, mit dem 1. Schritt $^1/_4$ Drehung r., mit dem 5. Schritt $^1/_2$ Drehung r.; die 1. Reihen die Freiübungen der Verbindung 8; die 2. Reihen die Freiübungen der Verbindung 6.
Alle Verbindungen sind viermal auszuführen.

Pferd (Seitensprünge).

Aufhocken ohne und mit $^1/_4$ Drehung um die Längenachse.

1) Aufhocken r. auf das Kreuz; Niedersprung rückwärts.
2) Aufhocken l. auf den Hals; Niedersprung rückwärts.
3) Aufhocken r. (l.) auf den Sattel; Niedersprung rückwärts.

4) Sprung in den Hockstand auf dem Sattel; Niedersprung vorwärts.
5) Sprung in den Hockstand auf dem Kreuz; Niedersprung vorwärts.
6) Sprung in den Hockstand auf dem Hals; Niedersprung vorwärts.
7) Aufhocken r. (l.) auf den Sattel.
8) Aufhocken r. auf den Hals.
9) Aufhocken l. auf das Kreuz.

Das Aufhocken der Übungen 7—9 mit gleichzeitigem Überspreizen des anderen Beines; Niedersprung vorwärts.

10) Aufhocken r. auf das Kreuz mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung l. seitwärts.
11) Aufhocken l. auf den Hals mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung r. seitwärts.
12) Aufhocken r. auf den Sattel mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung l. seitwärts.
13) Aufhocken l. auf den Sattel mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung r. seitwärts.
14) Aufhocken l. auf das Kreuz mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung r. seitwärts.
15) Aufhocken r. auf den Hals mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung l. seitwärts.
16) Aufhocken l. auf den Sattel mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung r. seitwärts.
17) Aufhocken r. auf den Sattel mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung l. seitwärts.

Das Aufhocken der Übungen 14—17 mit gleichzeitigem Überspreizen des anderen Beines.

18) Sprung in den Hockstand auf dem Kreuz mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung rückwärts.
19) Sprung in den Hockstand auf dem Hals mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung rückwärts.
20) Sprung in den Hockstand auf dem Sattel mit $^1/_4$ Drehung l. (r.); Niedersprung r. (l.) seitwärts.
21) Sprung in den Hockstand auf dem Kreuz mit $^1/_4$ Drehung r.; Niedersprung vorwärts.
22) Sprung in den Hockstand auf dem Hals mit $^1/_4$ Drehung l.; Niedersprung vorwärts.

Reck (sprunghoch).

Hangkehre ohne und mit Schwingen im Seithange ristgriffs in Verbindung mit Felgaufschwüngen.

1) Seithang; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); die l. (r.) Hand bleibt grifffest; Niedersprung.

2) Schwingen im Seithange, beim Vorschwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); die l. (r.) Hand bleibt grifffest; Vorschwingen; Niedersprung vorwärts.
3) Felgaufschwung; Niedersprung rückwärts.
4) Schwingen im Seithange und Felgaufschwung. Niedersprung rückwärts.
5) Seithang; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) und Felgaufschwung; Niedersprung rückwärts.
6) Schwingen im Seithange, beim Vorschwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) und Felgaufschwung; Niedersprung rückwärts.
7) Felgaufschwung; Senken in den Seithang; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Niedersprung.
8) Felgaufschwung; hohes Abschwingen rückwärts; beim Vorschwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Vor-, Rückschwingen; Niedersprung rückwärts.
9) Felgaufschwung; Senken in den Seithang; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) und Felgaufschwung; Niedersprung rückwärts.
10) Felgaufschwung; hohes Abschwingen rückwärts; beim Vorschwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) und Felgaufschwung; Niedersprung rückwärts.

Barren.

Sitzarten vor den Händen und Kehre ohne und mit $^1/_4$ Drehung nach außen und innen, nach einem Sprunge in den freien Stütz.

Vorschwingen in den:

1) Innenquersitz (die Beine gestreckt und geschlossen) auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Niedersprung in den Innenquerstand.
2) Innenseitstütz vorlings auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Niedersprung in den Innenseitstand.
3) Innenseitsitz auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Niedersprung in den Innenseitstand.
4) Reitsitz auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Kehrabsitzen in den Außenquerstand.
5) Seitsitz auf dem r. Schenkel, auf dem r. Holme; Abspreizen vorwärts in den Außenseitstand rücklings.
6) Seitsitz auf dem l. Schenkel, auf dem l. Holme; Abspreizen vorwärts in den Außenseitstand rücklings.
7) Seitsitz auf dem l. Schenkel, auf dem r. Holme; Abspreizen vorwärts in den Außenseitstand rücklings.
8) Seitsitz auf dem r. Schenkel, auf dem l. Holme; Abspreizen vorwärts in den Außenseitstand rücklings.

9) Außenquersitz auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Niedersprung in den Außenquerstand.
10) Außensitzsitz auf dem r. Holme — auf dem l. Holme; Niedersprung in den Außensitzstand rücklings.
11) Seitliegestütz vorlings; Stütz der Hände auf dem l. Holme — auf dem r. Holme; Niedersprung in den Außensitzstand vorlings.
12) Vorschwingen und Kehre über den r. Holm — über den l. Holm in den Außenquerstand.
13) Vorschwingen und Kehre über den r. Holm mit $^1/_4$ Drehung r. — über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung l. in den Außensitzstand rücklings.
14) Vorschwingen und Kehre über den r. Holm mit $^1/_4$ Drehung l. — über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung r. in den Außensitzstand vorlings.

Freiübungen.

In 4 Zeiten Seitheben, Beugen (die Oberarme bleiben gehoben), Seitstrecken und Senken der Arme ohne und mit:

1) Seittritt (auf die Zehen) l. (r.) in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
2) Seittritt l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Seittritt in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) Seittritt l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Schlußtritt mit gleichzeitigem Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
4) Seitspreizen l. (r.) in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
5) Seitspreizen l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Seitspreizen in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
6) Seitspreizen l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Schlußtritt mit gleichzeitigem Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit. —

In 4 Zeiten Vorheben, Beugen (die Oberarme werden dabei seitwärts gehoben), Vorstrecken und Senken der Arme ohne und mit:

1) Vortritt (auf die Zehen) l. (r.) in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
2) Vortritt l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Vortritt in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) Vortritt l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Schlußtritt mit gleichzeitigem Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
4) Vorspreizen in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

5) Vorspreizen l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Vorspreizen in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
6) Vorspreizen l. (r.) in der 1., Fersenheben in der 2., Fersensenken und Schlußtritt mit gleichzeitigem Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

Barren.

Mit schrägem Anlauf und Stütz auf die Mitte beider Holme:
1) Sprung in den Außenquersitz hinter r. (l.) Hand; Niedersprung seitwärts in den Außenquerstand.
2) Wendeschwung l. (r.) in den Grätschsitz hinter den Händen; Einschwingen in den Innenquerstand.
3) Wende l. (r.) in den Innenquerstand.
4) Wendeschwung l. (r.), Einschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Niedersprung in den Innenquerstand.
5) Wendeschwung l. (r.), Ein- und Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Aufstemmen in den Grätschsitz vor den Händen; Einschwingen in den Innenquerstand.
6) Wendeschwung l. (r.), Ein- und Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Aufstemmen in den Querliegestütz rücklings; Einschwingen in den Innenquerstand.
7) Wendeschwung l. (r.), Ein- und Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Aufstemmen in den Streckstütz; Niedersprung in den Innenquerstand.
Wie Übung 7 und:
8) Rückschwingen in den Grätschsitz hinter den Händen; Wende in den Außenquerstand.
9) Rückschwingen mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen r. (l.) rückwärts in den Außenseitstand vorlings.
10) Rückschwingen, Schere mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen r. vorwärts in den Außenseitstand rücklings.
11) Rückschwingen, Schere mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen l. vorwärts in den Außenseitstand rücklings.
12) Rückschwingen, Schere mit $^1/_2$ Drehung r. in den Grätschsitz; Kehre r. in den Außenquerstand.
13) Rückschwingen, Schere mit $^1/_2$ Drehung l. in den Grätschsitz; Kehre l. in den Außenquerstand.
14) Rückschwingen und Wende l. (r.) in den Außenquerstand.

15) Rückschwingen und Wende l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Außenseitstand vorlings.
16) Rückschwingen und Wende l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Außenquerstand.

Sturmspringel.

Sprung mit beiden Füßen auf die Mitte des Brettes und Sprünge seitwärts vom Brette, ohne und mit zugeordneten $^1/_4$ Drehungen um die Längeachse, als Hochsprünge über die Schnur. (Die Springständer stehen neben dem Sturmbrette.)

Reck (kopfhoch).

1) Wellaufschwung r. (l.), das Knie zwischen den Händen; Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz; Sitzwellabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
2) Wellaufschwung r. (l.), das Knie zwischen den Händen; Überspreizen l. (r.) bei grifffest bleibenden Händen in den Seitsitz; Sitzwellabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
3) Wellaufschwung r. (l.), das Knie r. neben den Händen; Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen und Sitzwellabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
4) Wie Übung 3 den Sitzwellabschwung mit Griff einer Hand.
5) Wellaufschwung l. (r.), das Knie r. (l.) neben den Händen; Überspreizen r. (l.) in den Seitsitz r. neben den Händen und Sitzwellabschwung rückwärts in den Seitstand rücklings.
6) Wie Übung 5, den Sitzwellabschwung mit Griff einer Hand.
7—12) Wiederholung der Übungen 1—6 mit einem zugeordneten Sitzwellumschwunge vor dem Sitzwellabschwunge.
13—16) Die Wellaufschwünge und Sitzarten der Übungen 1, 2, 3 und 5 mit Kammgriff und Sitzwellumschwünge vorwärts mit Kammgriff.
17) Wellaufschwung wie bei Übung 1 und Sitzwellumschwung rückwärts mit Vorheben der Beine.
18) Sitzwellumschwung vorwärts (kammgriffs) mit Vorheben der Beine.
19) Sitzwellumschwung rückwärts mit Anfersen.
20) Sitzwellumschwung vorwärts mit Anfersen.

Freiübungen.

1) In 4 Zeiten Vorheben der Arme, Hochheben l. (r.), Vorsenken l. (r.) und Tiefsenken der Arme ohne und mit: Vortritt l. (r.)

in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken und Vortritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

2) In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit: Vortritt l. (r.) in der 1., Beinheben in die Spreizhalte mit gleichzeitigem Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken, Beinsenken und Vortritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Seitheben der Arme, Hochheben l. (r.), Seitsenken l. (r.) und Tiefsenken ohne und mit: Seittritt l. (r.) in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken und Seittritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit: Seittritt l. (r.) in der 1., Beinheben in die Spreizhalte mit gleichzeitigem Rumpfbeugen r. (l.) seitwärts in der 2., Rumpfstrecken, Beinsenken und Seittritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
5) In 4 Zeiten Hochheben der Arme, Vorsenken l. (r.), Hochheben l. (r.), und Vortiefsenken ohne und mit: Rücktritt l. (r.) in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken und Rücktritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
6) In 4 Zeiten Hochheben, Vorsenken, Hochheben und Vortiefsenken der Arme ohne und mit: Rücktritt in der 1., Beinheben in die Spreizhalte mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts in der 2., Rumpfstrecken, Beinsenken und Rücktritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

Reck.

Seitstreckhang mit Kammgriff und:

1) Knieheben, Senken der Kniee mit gleichzeitigem Armbeugen.
2) Knieheben bis zum Anristen; Senken der Kniee mit gleichzeitigem Armbeugen.
3) Knieheben bis zum Anristen; Strecken des r. Beines; Senken der Beine mit gleichzeitigem Armbeugen.
4) Knieheben bis zum Anristen; Strecken des l. Beines; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.
5) Knieheben bis zum Anristen; Strecken der Beine; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.
6) Heben der gestreckten Beine bis zum Anristen; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.
7) Heben der gestreckten und seitgegrätschten Beine bis zum Anristen; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.
8) Heben der gestreckten und seitgegrätschten Beine bis zum An-

stemmen der Sohlen gegen die Stange; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.

9) Heben in den Sturzhang vorlings; Beinsenken mit gleichzeitigem Armbeugen.

10) Heben in den Sturzhang; Grätschen der Beine, Beugung der Hüften und Felgaufschwung; Abschwingen vorwärts in den Beugehang.

11) Felgaufschwung vorlings rückwärts; Abschwingen vorwärts in den Beugehang.

Seitstreckhang mit Ristgriff und:

12) Heben der Kniee bis zum Anristen; Durchhocken r.; Strecken der Beine in den Sturzhang mit Quergrätschen; Senken der Beine mit Zurückhocken rechts und gleichzeitigem Armbeugen.

13) Heben der Kniee bis zum Anristen; Durchhocken l.; Strecken der Beine in den Sturzhang mit Quergrätschen; Senken der Beine mit Zurückhocken l. und gleichzeitigem Armbeugen.

14) Heben der Kniee bis zum Anristen; Durchhocken und Strecken in den Sturzhang rücklings; Zurückhocken, Senken der Beine mit gleichzeitigem Armbeugen.

15) Heben der Kniee bis zum Anristen; Durchhocken und Felgaufschwung rücklings vorwärts; Felgabschwung rücklings rückwärts; Zurückhocken, Senken der Beine mit gleichzeitigem Armbeugen.

Barren.

Anlauf gegen die Barrenenden; Sprung mit Stützhüpfen von den Barrenenden auf die Mitte der Holme in den freien Stütz und:

1) Senken in den Grätschsitz hinter den Händen; Wende l.
2) Senken in den Querliegestütz vorlings; Wende r.
3) Wende l.; dann Wende r.
4) Vor- und Rückschwingen mit Armwippen und Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r.
5) Vor- und Rückschwingen mit Armwippen und Wende r. mit $^1/_4$ Drehung l.
6) Vorschwingen mit Armwippen; Rückschwingen im Streckstütz und Wende l. mit $^1/_2$ Drehung r.
7) Vorschwingen mit Armwippen; Rückschwingen im Streckstütz und Wende r. mit $^1/_2$ Drehung l.
8) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rückschwingen und Aufstemmen in den Grätschsitz hinter den Händen; Wende l.
9) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rückschwingen und Aufstemmen in den Querliegestütz vorlings. Wende r.

10) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rückschwingen; Aufstemmen und Wende l.; dann Wende r.
11) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; am Ende des Vorschwingens Aufstemmen; Rückschwingen und Schulterstehen l. auf dem l. Holme; Wende l.
12) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; am Ende des Vorschwingens Aufstemmen; Rückschwingen und Schulterstehen r. auf dem r. Holme; Wende r.
13) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Heben der Beine zum Kippen in das Handstehen mit gebeugten Armen; Rolle vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen; Abgrätschen vorwärts.
14) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Heben der Beine zum Kippen in das Schulterstehen l. auf dem l. Holme; Rolle schräg l. vorwärts in den Außenquerstand.
15) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Heben der Beine zum Kippen in das Schulterstehen r. auf dem r. Holm; Rolle schräg r. vorwärts in den Außenquerstand.
16) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rolle rückwärts mit gestrecktem Kreuz in den Grätschsitz hinter den Händen; Wende l.
17) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rolle rückwärts mit gestrecktem Kreuz in den Querliegestütz vorlings; Wende r.
18) Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rolle rückwärts mit gestrecktem Kreuz in den freien Stütz und sofort Wende l.; dann Wende r.

Stabübungen.

In 4 Zeiten Anschultern r. (l.) und l. (r.) im Wechsel:

1) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand (mit Ellengriff) das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab vorlings wagerecht tief gesenkt; in der 3. Zeit hebt die r. (l.) Hand den Stab an die l. (r.) Schulter; in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
2) Übung 1 mit Rumpfbeugen vorwärts in der 2. und Rumpfstrecken in der 3. Zeit.
3) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht vorgehoben; in der 3. Zeit Anschultern l. (r.); in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
4) Übung 3 mit halbtiefem Senken in den Hockstand in der 2. und Heben in den Streckstand in der 3. Zeit.

5) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht vor die Brust gehoben (Arme gebeugt); in der 3. Zeit Anschultern l. (r.); in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
6) Übung 5 mit ganz tiefem Senken in den Hockstand in der 2. und Heben in den Streckstand in der 3. Zeit.
7) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht hochgehoben; in der 3. Zeit Anschultern l. (r.); in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
8) Übung 7 mit Heben in den Zehenstand in der 2. und Senken in den Sohlenstand in der 3. Zeit.
9) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht hinter die Schultern gehoben; in der 3. Zeit Anschultern l. (r.); in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
10) Übung 9 mit Sprung in den Seitgrätschstand in der 2. und Schlußsprung in der 3. Zeit.
11) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab rücklings wagerecht tief gesenkt; in der 3. Zeit Anschultern l. (r.); in der 4. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
12) Übung 11 mit Rumpfbeugen rückwärts in der 2. und Rumpfstrecken in der 3. Zeit.

Pferd.

Mit schrägem Anlauf, Sprung in den freien Stütz an der r. (l.) Seite des Pferdes mit Stütz auf den Pauschen und:

1) Überspreizen r. (l.) über den Hals; Rückspreizen; Niedersprung.
2) Überspreizen r. (l.) mit Hand lüften r. (l.) in den Seitschwebestütz mit Quergrätschen; mit Flankenschwung l. (r.), Rückspreizen des r. (l.) Beines über das Kreuz in den Seitstand vorlings.
3) Überspreizen r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Reitsitz auf dem Hals; Wende r. (l.).
4) Überspreizen r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Reitsitz auf dem Sattel; Stütz auf die Vorderpausche und Kehre l. (r.).
5) Flanke r. (l.) in den Liegestütz seitlings; Niedersprung vorwärts.
6) Wende r. (l.) in den Liegestütz vorlings; Wende r. (l.).
7) Flanke r. (l.).
8) Wende r. (l.).
9) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings; Niedersprung vorwärts.

10) Wende r. (l.) in den Quersitz an der l. (r.) Seite des Pferdes auf dem Sattel; Niedersprung r. (l.) seitwärts.
11) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und Überspreizen l. (r.) rückwärts mit Handlüften l. (r.) in den Seitschwebestütz mit Quergrätschen; Flankenschwung l. (r.), Rückspreizen des r. (l.) Beines über das Kreuz in den Seitstand vorlings.
12) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und Überspreizen l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Reitsitz auf dem Sattel; Stütz auf die Vorderpausche und Kehre l. (r.).
13) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und sofort Flanke l. (r.) rückwärts in den Liegestütz seitlings; Niedersprung rückwärts.
14) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und sofort Flanke l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Liegestütz rücklings; Niedersprung l. (r.) seitwärts.
15) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und sofort Flanke l. (r.) rückwärts in den Seitstand vorlings.
16) Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings und sofort Flanke l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Querstand neben der r. (l.) Seite des Pferdes.

Reck (reichhoch).

Mit Kammgriff:

1) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts, das Bein r. (l.) neben den Händen; Rückspreizen; Niedersprung rückwärts.
2) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts (Durchhocken), das Bein zwischen den Händen; Überspreizen l. (r.) und Niedersprung vorwärts.
3) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts, das Bein zwischen den Händen; Überspreizen l. (r.) und Niedersprung vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
4) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts, das Bein zwischen den Händen; Wellumschwung vorwärts, Überspreizen l. (r.) und Niedersprung vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
5) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts, das Bein zwischen den Händen; Mühle vorwärts; Überspreizen l. (r.) und Niedersprung vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
6) Wellaufschwung r. (l.) vorwärts, das Bein zwischen den Händen; Mühle vorwärts; Überspreizen l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Seitstütz vorlings und:
7) Unterschwung.
8) Felgumschwung und Unterschwung.
9) Senken in den Abhang und Wellaufschwung l. (r.), das Bein l. (r.) neben den Händen; Rückspreizen l. (r.) und Unterschwung.

10) Senken in den Abhang und Wellaufschwung l. (r.), das Bein (Durchhocken) zwischen den Händen; Wellabschwung rückwärts. Zurückhocken und Unterschwung.
11) Senken in den Abhang; Aufkippen und Unterschwung.
12) Unterschwung zum Schwungstemmen mit gebeugten Armen; Unterschwung.

Barren.

1) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben in den Streckstütz; Niedersprung in den Innenquerstand.
2) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben in den Grätschsitz hinter den Händen; Wende l.
3) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben in den Querliegestütz vorlings; Wende r.
4) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Knieen hinter den Händen; Wende l.
5) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Aufhocken hinter den Händen; Wende r.
6) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Knieen auf den Oberarmen; Senken in den Streckstütz und Niedersprung in den Innenquerstand.
7) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Aufhocken hinter den Händen; Schulterstehen r. (l.) auf dem r. (l.) Holme; Ein-, Vorschwingen und Kehre über den l. (r.) Holm.
8) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Knieen hinter den Händen; Schulterstehen l. (r.) auf dem r. (l.) Holme; Ein-, Vorschwingen und Kehre, mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) über den l. (r.) Holm.
9) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben in den Querliegestütz vorlings; Stehen auf den Oberarmen; Streckstütz und Niedersprung in den Innenquerstand.
10) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Aufhocken hinter den Händen; Rolle vorwärts in den Grätschsitz; Ein-, Vorschwingen und Niedersprung.
11) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben zum Knieen hinter den Händen; Rolle vorwärts in den Grätschsitz; Abgrätschen vorwärts.
12) Unterarmstützschwingen, mit dem Rückschwunge Heben in den Querliegestütz vorlings; Rolle vorwärts in den Oberarmhang; Niedersprung in den Innenquerstand.

Stabübungen.

Anschultern r. (l.) und l. (r.) im Wechsel mit Zwischenübungen, in 8 Zeiten:

1) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand (mit Ellengriff) das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab vorlings wagerecht tief gesenkt; in der 3. bis 6. Zeit zweimal Vorhochheben und Vortiefsenken; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
2) Übung 1 mit zweimaligem Rumpfbeugen rückwärts und Rumpfstrecken in der 3. bis 6. Zeit.
3) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht vorgehoben; in der 3. bis 6. Zeit zweimal Armbeugen und Vorstoßen; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
4) Übung 3 mit zweimaligem halbtiefen Senken in den Hockstand und Heben in den Streckstand in der 3. bis 6. Zeit.
5) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht vor die Brust gehoben (Arme gebeugt); in der 3. bis 6. Zeit zweimal Vorstoßen und Armbeugen; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
6) Übung 5 mit zweimaligem ganz tiefen Senken in den Hockstand und Heben in den Streckstand in der 3. bis 6. Zeit.
7) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht hochgehoben; in der 3. bis 6. Zeit zweimal Vortiefsenken und Vorhochheben; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
8) Übung 7 mit zweimaligem Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfstrecken in der 3. bis 6. Zeit.
9) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab wagerecht hinter die Schultern gehoben; in der 3. bis 6. Zeit zweimal Tiefsenken hinter den Rücken und Armbeugen; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.
10) Übung 9 mit zweimaligem Springen in den Grätschstand und in die Grundstellung in der 3. bis 6. Zeit.
11) In der 1. Zeit erfaßt die l. (r.) Hand das obere Ende des Stabes; in der 2. Zeit wird der Stab rücklings wagerecht tief gesenkt; in der 3. bis 6. Zeit zweimal Rückhochheben und Rück-

tiefsenken; in der 7. Zeit Anschultern l. (r.); in der 8. Zeit Senken der r. (l.) Hand.

12) Übung 11 mit zweimaligem Heben in den Zehenstand und Senken in den Sohlenstand in der 3. bis 6. Zeit.

Ringe.

Aus dem Hange:

1) Überschlag rückwärts in den Stand.
2) Überschlag rückwärts in den Hang rücklings und wieder vorwärts in den Beugehang.
3) Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern in den Streckhang.
4) Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern in den Beugehang.

Wie Übung 4 und:

5) Knieheben und Kniesenken erst r., dann l.
6) Knieheben und Kniesenken.
7) Vorspreizen und Beinschlußsenken erst r., dann l.
8) Vorheben und Senken der Beine.
9) Knieheben; Vorheben der Unterschenkel; Senken der Unterschenkel und Kniesenken.
10) Vorheben der Beine; Senken der Unterschenkel; Heben der Unterschenkel und Senken der Beine.
11) Heben in den Sturzhang mit gebeugten Hüften; Zurücksenken in den Beugehang.
12) Heben in den Sturzhang; Zurücksenken und Beugehang.
13) Überschlag rückwärts in den Stand.
14) Überschlag rückwärts in den Hang rücklings und wieder vorwärts in den Beugehang.
15) Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern in den Beugehang.

Pferd (Seitensprünge ohne Pauschen).

Diebsprünge; Abspringen r. (l.) zum:

1) Aufknieen l. (r.); Niedersprung rückwärts.
2) Aufknieen; Kniesprung vorwärts.
3) Aufknieen l. (r.) mit gleichzeitigem Aufhocken r. (l.); Heben in den Streckstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts.
4) Aufknieen l. (r.) mit gleichzeitigem Überspreizen r. (l.); Kniesprung vorwärts.
5) Stand auf dem l. (r.) Beine; Schließen der Beine und sofort hohes Abspringen vorwärts mit hohlem Kreuz.

6) Hockstand auf dem Pferde; schnelles Heben in den Streckstand und hohes Abspringen vorwärts mit hohlem Kreuz und Vorhochheben der Arme.
7) Streckstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts mit Händeklappen über dem Kopfe.
8) Streckstand auf dem l. (r.) Beine mit gleichzeitigem Vorspreizen r. (l.) und sofort Niedersprung vorwärts.
9) Überhocken l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel; Abspreizen vorwärts.
10) Diebsprung in den Seitsitz; Niedersprung vorwärts.
11) Freisprung über das Pferd.
12) Diebsprung; d. i. ein Freisprung mit Nachstützen.
13) Diebsprung mit Nachstütz l. (r.).
14) Diebsprünge mit weit abgerücktem Sprungbrette.
15) Freisprünge über das Pferd mit abgerücktem Sprungbrette.

Barren.

Aus dem Außenseitstande Aufspringen in das Liegen auf dem Bauche auf dem näheren Holme mit Griff der l. Hand auf diesen, der r. Hand auf dem entfernteren Holme und hohes Rückschwingen der Beine in den:

1) Reitsitz hinter der l. Hand; Wende r.
2) Grätschsitz hinter den Händen; Wende r.
3) Querliegestütz vorlings; Wende r.
4) Reitsitz hinter der r. Hand; Wende r.
5) Außenquersitz hinter der r. Hand; Niedersprung r. seitwärts.
6) Wende r.

Aus dem Liegen auf dem Bauche wieder hohes Rückschwingen der Beine, Einschwingen und:

7) Kehre r.
8) Kehre r. mit $^1/_4$ Drehung l. (Drehkehre).
9) Kehre r. mit $^1/_4$ Drehung r. (Flanke).
10) Kehre r. mit $^1/_2$ Drehung l. (Drehkehre).
11) Kehre r. mit $^1/_2$ Drehung r. (Wende).

Die Übungen 1—11 widergleich.

Liegen auf dem Bauche auf dem näheren Holme und Riftgriff auf dem entfernteren Holme; hohes Rückschwingen der Beine und:

12) Knieen r. (l.) auf dem näheren Holme; Überschlag (vorwärts) mit gebeugten Armen.
13) Knieen auf dem näheren Holme; Überschlag mit gebeugten Armen.
14) Aufhocken r. (l.) auf dem näheren Holme; Überschlag mit gestreckten Armen.

15) Aufhocken auf dem näheren Holme; Überschlag mit gestreckten Armen.
16) Überschlag mit gebeugten Armen.
17) Überschlag mit gestreckten Armen.

Freiübungen.

Heben der Unterarme zum Stoß.

1) In 4 Zeiten Hochstoßen, Vortiefsenken, Vorhochheben und Beugen zum Stoß a. abwechselnd l. und r.; b. beidarmig, ohne und mit Rumpfbeugen rückwärts in der 1. und 3. Zeit; Rumpfstrecken in der 2. und 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Tiefstoßen, Vorhochheben, Vortiefsenken und Beugen zum Stoß a. abwechselnd l. und r.; b. beidarmig ohne und mit Rumpfbeugen vorwärts in der 1. und 3. Zeit: Rumpfstrecken in der 2. und 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Hochstoßen, Vortiefsenken, Vorhochheben und Beugen zum Stoß (beidarmig) mit Rumpfbeugen rückwärts in der 1., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen vorwärts in der 2., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen rückwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Tiefstoßen, Vorhochheben, Vortiefsenken und Beugen zum Stoß mit Rumpfbeugen vorwärts in der 1., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen vorwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
5) In 4 Zeiten Tiefstoßen l. und gleichzeitig Hochstoßen r., Seithochheben l. und gleichzeitig Seittiefsenken r., Seittiefsenken l. und gleichzeitig Seithochheben r. und Beugen zum Stoß, ohne und mit:
   a. Rumpfbeugen l. seitwärts in der 1. und 3. Zeit; Rumpfstrecken in der 2. und 4. Zeit.
   b. Rumpfbeugen l. seitwärts in der 1., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen r. seitwärts in der 2., Rumpfstrecken und Rumpfbeugen l. seitwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

Die Übungen unter 5 in gegengleicher Ausführung.

Reck (sprunghoch).

Schwingen im Seithange mit:

1) Riftgriff, beim Vorschwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die l. (r.) Hand bleibt griffest.

2) Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.), beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die r. Hand bleibt grifffeſt (den Nachgriff mit Kammgriff).
3) Ellengriff l. (r.) und Riſtgriff r. (l.), beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).
4) Riſtgriff, beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die l. (r.) Hand bleibt grifffeſt.
5) Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.), beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die r. (l.) Hand bleibt grifffeſt.
6) Ellengriff l. (r.) und Riſtgriff r. (l.), beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die l. (r.) Hand bleibt grifffeſt.
7) Riſtgriff, beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), beim nächſten Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r. (l.), die l. und r. Hand bleiben abwechſelnd grifffeſt.
8) Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.), beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), beim nächſten Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r. (l.), die r. und l. Hand bleiben abwechſelnd grifffeſt (der Nachgriff erfolge mit Kammgriff).
9) Ellengriff l. (r.) und Riſtgriff r. (l.), beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), beim nächſten Vorſchwingen wieder Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), die l. (r.) Hand bleibt grifffeſt.
10) Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.), beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), beim nächſten Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r. (l.), die r. Hand bleibt grifffeſt.
11) Riſtgriff, beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), beim nächſten Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r. (l.), die l. Hand bleibt grifffeſt.
12) Riſtgriff, beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. und r. im Wechſel, beide Hände geben den Griff auf und faſſen wieder mit Riſtgriff.

Barren.

Aus dem Vorlingsquerſtande:

1) Sprung in den Grätſchſitz vor den Händen, Senken in den Abhang (gebeugte Hüften, Schließen der Beine) mit Ellengriff und Überſchlag rückwärts in den Stand.
2) Sprung in den Reitſitz vor der r. (l.) Hand, Senken in den Abhang mit Ellengriff und Überſchlag rückwärts in den Stand.
3) Sprung in den Außenquerſitz vor der r. (l.) Hand, Senken in den Abhang mit Ellengriff und Überſchlag rückwärts in den Stand.

4) Aufspreizen r. (l.) in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand, Senken in den Abhang (wie vorher) und Aufkippen in den Grätschsitz vor den Händen, Ein-, Rückschwingen und Niedersprung.
5) Kehrschwung l. (r.) in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand; Senken in den Abhang und Aufkippen in den Grätschsitz vor den Händen, Ein-, Rückschwingen und Niedersprung mit $^1/_4$ Drehung l. (r.).
6) Aufgrätschen in den Grätschsitz vor den Händen, Senken in den Abhang und Aufkippen in den Grätschsitz, Ein-, Rückschwingen und Niedersprung mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) (in den Querstand seitlings).
7) Einspreizen r. (l.) in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in den Streckstütz und Niedersprung.
8) Kehre l. (r.) über den r. (l.) Holm in den Streckstütz; Senken in den Abhang, Aufkippen in den Streckstütz und Niedersprung.
9) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in den Streckstütz und Niedersprung.
10) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang; Aufkippen in das Schulterstehen r. (l.), Streckstütz und Niedersprung.
11) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Oberarmstehen, Streckstütz und Niedersprung.
12) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Handstehen mit gebeugten Armen, Streckstütz und Niedersprung.
13) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Wende r. mit $^1/_4$ Drehung l.
14) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Handstehen mit gebeugten Armen, Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r.
15) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Stütz, Rückschwingen und Wende r. mit $^1/_2$ Drehung l.
16) Eingrätschen in den Streckstütz, Senken in den Abhang, Aufkippen in das Handstehen mit gebeugten Armen, Rolle vorwärts in den Stütz, Rückschwingen und Wende l. mit $^1/_2$ Drehung r.

Pferd (mit Hinterpausche, lang hingestellt).

Sprung in den Seitstütz vorlings an der l. (r.) Seite des Pferdes mit Stütz der l. (r.) Hand auf die Pausche, der r. (l.) Hand auf das Kreuz und:

1) Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf

dem Sattel, mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Abspreizen r. (l.) rückwärts in den Seitstand vorlings an der r. (l.) Seite des Pferdes.

2) Überspreizen l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Sattel, Wende l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Querstand seitlings.

3) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Kreuze, Flankenschwung r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Querstand seitlings an der r. (l.) Seite des Pferdes.

4) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften und $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Kreuz, Kehre l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Querstand seitlings an der r. (l.) Seite des Pferdes.

5) Überspreizen l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Sattel, Schere hinter den Händen mit $^1/_2$ Drehung r. (l.), Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen in den Querstand rücklings.

6) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften und $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Kreuz, Schere vor den Händen mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), Schulterstehen l. (r.) auf dem Sattel, Überschlag schräg r. (l.) vorwärts in den Querstand seitlings.

7) Schraubenaufsitzen r. (l.) rückwärts in den Reitsitz auf dem Sattel, Schere vor den Händen mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Liegestütz vorlings, Kopfstehen auf dem Kreuz (Stütz auf die Pauschen), Wende r. (l.).

8) Wie Übung 7 und Überschlagen in das Rücklingsliegen auf dem Kreuz, Zurücküberschlagen und Wende r. (l.).

9) Wie Übung 7 und Rolle vorwärts in den Querstand rücklings.

Stabübungen.

Ausgangshaltung ist die wagerechte Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

1) In 4 Zeiten Vorheben, Überheben zur schrägen Haltung hinter dem Rücken (der l. [r.] Arm ist gesenkt), Umlegen nach vorn (der l. [r.] Arm ist vorgehoben mit untergelegtem Stabe) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) (auf die Zehen) in der 1., Rücktritt l. (r.) in der 2., Schlußtritt l. (r.) und Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

c. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Ausfallstellung in der 2., Schlußtritt l. (r.) und Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
d. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Auslage in der 2., Schlußtritt l. (r.) und Senken in den Hockstand in der 3., Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

2) In 4 Zeiten Vorhochheben, Überheben zur schrägen Haltung hinter dem Rücken, Zurücküberheben und Umlegen (der l. [r.] Arm kreuzt über dem r. [l.] Arm; der Stab ist wagerecht vor der Brust), Zurückumlegen und Tiefsenken ohne und mit:
a. Rumpfbeugen vorwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
b. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in der 2., Schlußtritt l. (r.) und Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
c. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Ausfallstellung in der 2., Schlußtritt und Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
d. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in die Auslage in der 2., Schlußtritt l. (r.) und Rumpfbeugen vorwärts in der 3., Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

Reck (scheitelhoch).

Sprung in den Stütz und:
1) Kippen ohne Schwingen.
2) Aufknieen r. (l.), r. (l.) neben den Händen; hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Kippen ohne Schwingen.
3) Aufknieen r. (l.) zwischen den Händen; hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Kippen ohne Schwingen.
4) Aufknieen zwischen den Händen; hohes Zurückstrecken der Beine und Kippen ohne Schwingen.
5) Aufhocken r. (l.), r. (l.) neben den Händen; hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Kippen ohne Schwingen.
6) Aufhocken r. (l.) zwischen den Händen; hohes Rückschwingen mit Beinschließen und Kippen ohne Schwingen.
7) Aufhocken zwischen den Händen; hohes Zurückstrecken der Beine und Kippen ohne Schwingen.
8) Aufgrätschen; hohes Zurückheben mit Beinschließen und Kippen ohne Schwingen.

Zu diesen Übungen einen Niedersprung rückwärts.

Aus dem Seitstande vorlings Kippen ohne Schwingen und:

9) Felgumschwung vorlings rückwärts.
10) Aufknieen r. (l.), r. (l.) neben den Händen; Umschwingen (im Knieen) rückwärts.
11) Aufknieen r. (l.) zwischen den Händen; Umschwingen rückwärts.
12) Aufknieen zwischen den Händen; Umschwingen rückwärts.
13) Aufhocken r. (l.), r. (l.) neben den Händen; Umschwingen rückwärts.
14) Aufhocken zwischen den Händen; Umschwingen rückwärts.
15) Aufgrätschen; Umschwingen rückwärts.

Bei den Übungen 9—15 erfolgt der Niedersprung mit Unterschwung.

Pferd (Seitensprünge).

Sprung in den Stütz, Vor- und Zurückschwingen r. (l.) und:

1) Spreizaufsitzen l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Halse (Kreuz). Abspreizen r. (l.) vorwärts.
2) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Schwebestütz mit Quergrätschen; Flankenschwung r. (l.) in den Seitstand rücklings.
3) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Schwebestütz mit Quergrätschen; Flankenschwung r. (l.) in den Seitstand vorlings.
4) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Schwebestütz mit Quergrätschen; Flankenschwung r. (l.) in den Seitstütz rücklings; Niedersprung vorwärts.
5) Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Schwebestütz mit Quergrätschen; Flankenschwung r. (l.) in den Seitstütz vorlings; Niedersprung rückwärts.
6) Wie Übung 4 und $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitstütz vorlings, die r. (l.) Hand stützt auf den Hals (Kreuz); Niedersprung rückwärts.
7) Wie Übung 5 und $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Seitstütz rücklings, die r. (l.) Hand stützt auf den Hals (Kreuz); Niedersprung vorwärts.
8) Wie Übung 4 und Schraubenaufsitzen r. (l.) vorwärts mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel auf dem Halse (Kreuz); Abspreizen r. (l.) rückwärts.
9) Wie Übung 5 und Schraubenaufsitzen r. (l.) rückwärts mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Halse (Kreuz); Abspreizen r. (l.) vorwärts.
10) Wie Übung 4 und Schraubenaufsitzen r. (l.) vorwärts mit $^3/_4$ Drehung l. (r.) in den Reitsitz auf dem Halse (Kreuz); Wende r. (l.).
11) Wie Übung 5 und Schraubenaufsitzen r. (l.) rückwärts mit

$^3/_4$ Drehung r. (l.) in dem Reitsitz auf dem Halse (Kreuz); Abgrätschen vorwärts.

12) Wie Übung 4 und Schraubenaufsitzen r. (l.) vorwärts mit $^1/_1$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz auf dem l. (r.) Schenkel auf dem Halse (Kreuz); Abspreizen r. (l.) vorwärts.

13) Wie Übung 5 und Schraubenaufsitzen r. (l.) rückwärts mit $^1/_1$ Drehung r. (l.) in den Seitsitz auf dem r. (l.) Schenkel auf dem Halse (Kreuz); Abspreizen l. (r.) vorwärts.

Barren.

1) Schwingen im Streckstütz, beim Rückschwingen Stützhüpfen vorwärts.
2) Schwingen im Streckstütz, beim Rückschwingen Stützhüpfen rückwärts.
3) Schwingen im Streckstütz, beim Vorschwingen Stützhüpfen vorwärts.
4) Schwingen im Knickstütz (oder Beugestütz), beim Rückschwingen Knickstützhüpfen vorwärts.
5) Schwingen im Knickstütz, beim Rückschwingen Knickstützhüpfen rückwärts.
6) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts.
7) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen; Rolle (die Arme umfassen die Holme) vorwärts in den Grätschsitz und Abgrätschen.
8) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand; Kehre über den r. (l.) Holm mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) — Drehkehre.
9) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Außenquersitz auf dem l. (r.) Holme. Mit Stütz der r. (l.) Hand Flanke über beide Holme.
10) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Streckstütz mit Knieheben; Heben in das Schulterstehen r. (l.) auf dem r. (l.) Holme; Wende l. (r.).
11) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Streckstütz mit Vorheben der Beine; Heben in das Schulterstehen; Rolle vorwärts in den Grätschsitz und Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen.
12) Schwingen im Knickstütz, beim Vorschwingen Knickstützhüpfen vorwärts in den Streckstütz mit Vorheben der Beine; Grätschen

und Schließen der Beine; Heben in das Handstehen mit gebeugten Armen; Rolle vorwärts in den Grätschsitz und Überschlag vorwärts mit gestreckten Armen.

Freiübungen.

Armübungen in 4 Zeiten ohne und mit Ausfall und Auslagetritt.

1) In der 1. Zeit Seitheben l. (r.); in der 2. Zeit Halbkreisschwingen l. (r.) nach unten und r. (l.); in der 3. und 4. Zeit Kreisschwingen l. (r) nach außen (nach unten beginnend) in die Senkhalte.
2) Übung 1 mit Ausfall seitwärts in der 1. Zeit und Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) In der 1. Zeit Seitheben l. (r.) nach r. (l.) (nach innen); in der 2. Zeit Halbkreisschwingen l. (r.) nach unten und l. (r.); in der 3. und 4. Zeit Kreisschwingen l. (r.) nach innen in die Senkhalte.
4) Übung 3 mit Auslagetritt seitwärts in der 1. Zeit und Schlußtritt in der 4. Zeit.
5) In der 1. Zeit Vorheben l. (r.); in der 2. Zeit Halbkreisschwingen l. (r.) nach unten und hinten; in der 3. und 4. Zeit Kreisschwingen l. (r.) vorwärts in die Senkhalte.
6) Übung 5 mit Ausfall vorwärts in der 1. Zeit und Schlußtritt in der 4. Zeit.
7) In der 1. Zeit Rückheben l. (r.); in der 2. Zeit Halbkreisschwingen l. (r.) nach unten und vorn; in der 3. und 4. Zeit Kreisschwingen l. (r.) rückwärts in die Senkhalte.
8) Übung 7 mit Rücktritt in die Auslage vorwärts in der 1. Zeit und Schlußtritt in der 4. Zeit.

Die Beinübungen erst l. dann r.

Barren.

In der Mitte des Barrens Vor-Rückschwingen im Streckstütz und:

1) Wende r. (l.) in den Außenquerstand.
2) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Außenseitstand vorlings, die r. (l.) Hand bleibt grifffest, die l. (r.) Hand stützt beim Wendeschwunge mit auf den r. (l.) Holm.
3) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Außenseitstand vorlings, die l. (r.) Hand bleibt grifffest, die r. (l.) Hand stützt beim Wendeschwunge mit auf den l. (r.) Holm.

4) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Außenseitstütz vorlings auf dem r. Holme.
5) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings (Griff- und Stützwechsel wie bei Übung 3).
6) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Einspreizen r. (l.) und Ausspreizen r. (l.) rückwärts in den Außenseitstand vorlings.
7) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Einspreizen r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) bei grifffesten Händen; Griffwechsel l. (r.) und Wende r. (l.) mit Stütz auf einen (ursprünglich l. [r.]) Holm in den Außenquerstand.
8) Wende r. mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Überspreizen r. (l.) über beide Holme in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen l. (r.) vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Außenquerstand.
9) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Spreizen r. (l.) durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Grätschsitz; Rücklingsstütz der r. (l.) Hand und mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Abspreizen l. (r.) in den Außenquerstand.
10) Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Spreizen r. (l.) durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Außenquersitz auf dem (ursprünglich) r. (l.) Holme bei grifffesten Händen; Griffwechsel l. (r.) und Wende r. (l.) mit Stütz auf einen (ursprünglich l. [r.]) Holm in den Außenquerstand.
11) Wie Übung 10, aus dem Außenquersitz Kehre r. (l.) mit Stütz der r. (l.) Hand auf einen (ursprünglich l. [r.]) Holm in den Außenquerstand.
12) Wie Übung 10, aus dem Außenquersitz Flanke l. (r.) mit Stütz der r. (l.) Hand auf einen Holm in den Seitstand rücklings.

Reck (sprunghoch).

Schwingen im Seithange mit Ristgriff, am Ende des Vorschwingens:

1) Heben der gestreckten Beine bis zum Anristen; Rückschwingen; Vorschwingen mit Senken der Beine; Rückschwingen und Niedersprung.
2) Heben der gestreckten und gegrätschten Beine bis zum Anristen; Rückschwingen; Vorschwingen mit Senken und Schließen der Beine; Rückschwingen und Niedersprung.
3) Knieheben bis zum Anristen (die Kniee zwischen die Arme);

Rückschwingen; Vorschwingen mit Senken der Kniee; Rückschwingen und Niedersprung.

4) Knieheben bis zum Anristen; Rückschwingen; Vorschwingen mit Beinstrecken r. (l.); Rückschwingen und wieder Kniebeugen r. (l.); Vorschwingen mit Senken der Knie; Rückschwingen und Niedersprung.
5) Knieheben bis zum Anristen; Rückschwingen; Vorschwingen mit Beinstrecken; Rückschwingen mit Kniebeugen; Vorschwingen mit Senken der Kniee; Rückschwingen und Niedersprung.
6) Knieheben bis zum Anristen; Rückschwingen; Vorschwingen mit Strecken und Grätschen der Beine; Rückschwingen mit Beinschließen und Kniebeugen; Vorschwingen mit Senken der Kniee; Rückschwingen und Niedersprung.
7) Heben der gestreckten Beine und Aufkippen in den Knickstütz r. (l.); Stemmen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
8) Heben der gestreckten Beine und Aufkippen in den Knickstütz; Stemmen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
9) Heben der gestreckten Beine und Aufkippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
10) Heben der gestreckten uud gegrätschten Beine und Aufkippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
11) Knieheben bis zum Anristen und Aufkippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
12) Heben des gestreckten Körpers und Aufkippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.

Freiübungen mit Fassungen.

Aufstellung: Säulen von Stirnpaaren stehen mit vier Schritt Abstand nebeneinander.

1) In geschlossenen Stirnpaaren Fassung „Hand in Hand!"
   a. In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken abwechselnd mit den inneren und äußeren Armen ohne und mit Vortritt (auf die Zehen) abwechselnd mit dem inneren und äußeren Beine in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme mit Vortritt abwechselnd mit dem inneren und äußeren Beine in der 1., Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

Öffnen der Paare seitwärts zu einem Schritt Abstand ohne die Fassung aufzugeben.

c. In 8 Zeiten zweimal Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken mit den äußeren Armen mit Seittritt des äußeren Beines in der 1. und 5. Zeit und Schlußtritt in der 4. und 8. Zeit; in der 8. Zeit ist gleichzeitig mit dem Schlußtritt $^1/_2$ Drehung nach innen mit Fassungswechsel auszuführen; dann werden die Übungen unter c mit dem anderen Arme und Beine vorgenommen.

d. Übung c mit zugeordnetem Rumpfbeugen seitwärts nach innen (die Hände der hochgehobenen Arme berühren sich) in der 2. und 6. Zeit und Rumpfstrecken in der 3. und 7. Zeit.

2) $^1/_4$ Drehung nach innen zur Stellung „Gesicht gegen Gesicht"; Fassung „Hand in Hand!"

e. In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken abwechselnd mit den nach den Ersten und nach den Letzten gerichteten Armen ohne und mit Seittritt in den Seitgrätschstand abwechselnd nach den Ersten und Letzten in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

f. In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken ohne und mit Seittritt abwechselnd nach den Ersten und Letzten in den Seitgrätschstand in der 1., Heben in den Zehenstand in der 2., Senken in den Sohlenstand in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

g. In 4 Zeiten Seitheben der Arme mit Seittritt (auf die Zehen) nach den Ersten hin; Hochheben der nach den Ersten gerichteten Arme mit Rumpfdrehen nach den Ersten, gleichzeitig Tiefsenken der nach den Letzten gerichteten Arme; Seitsenken der nach den Ersten gerichteten Arme und Seitheben der nach den Letzten gerichteten Arme mit Rumpfdrehen zu einander; Tiefsenken der Arme und Schlußtritt; diese Übungen widergleich.

Bei den Übungen e, f, g dürfen die Einzelnen der Paare nicht weit voneinander stehen.

3) Fassung lösen und „rechts Hand in Hand"; nach 8 Übungszeiten „links Hand in Hand!"

h. In 8 Zeiten zweimal Seitheben l.; Armbeugen zum Kopf- oder Speichhieb; Kopf- oder Speichhieb seitwärts und Tiefsenken ohne und mit Ausfall l. seitwärts in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit; diese Übungen widergleich.

i. Übung h mit Kniebeugewechsel in der 2. und 3. Zeit, das ist beim Armbeugen zum Kopfhieb und beim Kopfhieb.

4) Links kehrt um zur Stellung „Rücken gegen Rücken"; Fassung „Hand in Hand!"
   k. In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken abwechselnd mit den nach den Ersten und nach den Letzten gerichteten Armen ohne und mit Ausfall seitwärts abwechselnd nach den Ersten und Letzten in der 1., Kniestrecken in der 2., Zurückkniebeugen in der 3., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   l. Übung k mit gleichzeitigem, gegengleichem Rumpfbeugen seitwärts in der 2., Rumpfstrecken in der 3. Zeit.
   m. In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken ohne und mit Seittritt abwechselnd nach den Ersten und Letzten in den Seitgrätschstand in der 1., Rumpfbeugen rückwärts in der 2., Rumpfstrecken in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
5) $^1/_4$ Drehung nach den Ersten um und „Verschränkung der Arme!"
   n. In 8 Zeiten zweimal Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der verschränkten Arme ohne und mit Vortritt des äußeren Beines in der 1. und 5.; Seittritt in der 2. und 6.; Vortritt in der 3. und 7. und Schlußtritt in der 4. und 8. Zeit; in der 8. Zeit ist gleichzeitig mit dem Schlußtritt $^1/_2$ Drehung nach innen ohne Fassungswechsel auszuführen; dann werden die Beinübungen unter n mit dem anderen Beine vorgenommen.
   o. Armbewegungen und $^1/_2$ Drehung wie unter n, mit Vortritt, Auslagetritt seitwärts, Vortritt und Schlußtritt in gleicher Folge wie bei Übung n.
   p. Armbewegungen und $^1/_2$ Drehung wie unter n, mit Vortritt, Auslagetritt seitwärts mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts, Vortritt mit gleichzeitigem Rumpfstrecken und Schlußtritt; die Beinübungen in gleicher Folge wie bei Übung o.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seithange mit Riftgriff Unterschwung und:
1) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz; Unterschwung.
2) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz mit Grätschen der Beine; Unterschwung.
3) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz mit Seitspreizen r. (l.); Unterschwung.
4) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz mit Knieheben r. (l.); Unterschwung.

5) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz mit Knieheben; Unterschwung.
6) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz; Felgumschwung; Unterschwung.
7) Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz; freie Felge; Unterschwung.

Schwungstemmen in den flüchtigen Stütz mit:

8 Grätschen der Beine; freie Felge mit Beinschließen; Unterschwung.
9) Seitspreizen r. (l.); freie Felge mit Beinschließen; Unterschwung.
10) Knieheben r. (l.); Kniesenken und freie Felge; Unterschwung.
11) Knieheben; Kniesenken und freie Felge; Unterschwung.

Schwungstemmen mit:

12) Überspreizen r. (l.); Wellumschwung rückwärts; Rückspreizen; Unterschwung.
13) Aufknieen r. (l.) r. (l.) neben den Händen; Umschwingen rückwärts; Unterschwung mit Kniesenken.
14) Aufknieen zwischen den Händen; Umschwingen rückwärts; Unterschwung mit Kniesenken.
15) Aufhocken r. (l.) r. (l.) neben den Händen; Umschwingen rückwärts; Unterschwung mit Kniesenken.
16) Aufhocken zwischen den Händen; Umschwingen rückwärts; Unterschwung mit Kniesenken.
17) Aufgrätschen; Umschwingen rückwärts; Unterschwung mit Beinschließen.

Pferd (Seitensprünge).

1) Vor- und Zurückschwingen r. und Überspreizen l. mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Vor- und Zurückschwingen r. und Wende l. (die l. Hand giebt den Stütz auf und stützt zur Wende auf das Kreuz); dasselbe widergleich.
2) Vor- und Zurückschwingen r. und Überspreizen l. mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Vor- und Zurückschwingen r. und Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitstütz vorlings auf Kreuz und Vorderpausche; Niedersprung rückwärts; dasselbe widergleich.

Vor- und Zurückschwingen r. und Überspreizen l. mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Vor- und Zurückschwingen r. und:

3) Kehrschwung r. in den Quersitz an der r. Seite des Pferdes; Niedersprung l. seitwärts; dasselbe widergleich.
4) Kehrschwung r. in den Reitsitz auf dem Kreuz; Abgrätschen vorwärts; dasselbe widergleich.

UNIVERSITY OF ILLINOIS LIBRARY

5) Kehrschwung r. in den Seitsitz auf dem r. Schenkel auf dem Kreuz; Abspreizen l. vorwärts; dasselbe widergleich.
6) Kehrschwung r. in den Quersitz an der l. Seite des Pferdes auf dem Kreuz; Niedersprung r. seitwärts; dasselbe widergleich.
7) Kehrschwung r. in den Seitsitz auf dem Kreuz; Niedersprung vorwärts; dasselbe widergleich.
8) Kehre r. in den Querstand seitlings neben dem Kreuz (Doppelkehre); dasselbe widergleich.
9) Kehrschwung r. in den Seitschwebestütz (auf Kreuz und Vorderpausche) mit Vorheben der Beine; Niedersprung vorwärts; dasselbe widergleich.
10) Kehrschwung r. in den Seitschwebestütz und Überspreizen r. rückwärts in den Seitsitz auf dem l. Schenkel auf dem Kreuz; Abspreizen l. rückwärts; dasselbe widergleich.
11) Kehrschwung r. in den Seitschwebestütz und Überspreizen r. rückwärts mit $^1/_4$ Drehung r. in den Reitsitz auf dem Kreuz; Kehrabsitzen r.; dasselbe widergleich.
12) Kehrschwung r. in den Seitschwebestütz und weiter in den Quersitz an der r. Seite des Pferdes auf dem Kreuz; Niedersprung r. seitwärts; dasselbe widergleich.
13) Kehre r. über den Sattel und zweimal über das Kreuz in den Querstand seitlings r. neben dem Kreuz (dreifache Kehre); dasselbe widergleich.

Freiübungen.

In 4 Zeiten:

1) Rücktritt l. (auf die Zehen) mit Heben der Unterarme zum Stoß; Ausfall l. vorwärts mit Schrägvorhochstoßen l. und Schrägrücktiefstoßen r.; Rücktritt l. mit Wechsel der Schräghaltung der Arme (nach unten schwingend); Schlußtritt l. mit Senken der Arme.
2) Rücktritt l. mit Heben der Unterarme zum Stoß; Ausfall l. vorwärts mit Schrägvorhochstoßen l. und Schrägrücktiefstoßen r.; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit Schrägrücktiefheben des l. Armes und Beugen des r. Armes über dem Kopf (Deckung); Schlußtritt l. mit Senken der Arme.
3) Vortritt l. mit Heben der Unterarme zum Stoß; $^1/_4$ Drehung l. um und Ausfall l. vorwärts mit Schrägvorhochstoßen l. und Schrägrücktiefstoßen r.; Rücktritt l. mit Wechsel der Schräghaltung der Arme; $^1/_4$ Drehung r. um und Schlußtritt l. mit Senken der Arme.

4) Vortritt l. mit Heben der Unterarme zum Stoß; $^1/_4$ Drehung l. um und Ausfall l. vorwärts mit Schrägvorhochstoßen l. und Schrägrücktiefstoßen r.; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit Schrägrücktiefheben des l. Armes und Beugen des r. Armes über dem Kopf (Deckung); $^1/_4$ Drehung r. um und Schlußtritt l. mit Senken der Arme.
5) Rücktritt l. mit Vorheben der Arme; Ausfall l. vorwärts mit Hochheben; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit Vorsenken; Schlußtritt l. mit Tiefsenken der Arme.
6) Rücktritt l. mit Vorheben der Arme; Ausfall l. vorwärts mit Hochheben; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts und Vorsenken; Rumpfstrecken und Schlußtritt l. mit Tiefsenken der Arme.
7) Vortritt l. mit Vorheben der Arme; $^1/_4$ Drehung l. um und Ausfall l. vorwärts mit Ausbreiten der Arme; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit Schließen zur Vorhebhalte; $^1/_4$ Drehung r. um und Schlußtritt l. mit Tiefsenken der Arme.
8) Vortritt l. mit Vorheben der Arme; $^1/_4$ Drehung l. um und Ausfall l. vorwärts mit Ausbreiten der Arme; Rücktritt l. in die Ausfallstellung r. mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts und Umarmen des r. Oberschenkels. $^1/_4$ Drehung r. um, Rumpfstrecken und Schlußtritt l. mit Tiefsenken der Arme.
Alle Übungen widergleich.

Reck (scheitelhoch).

Mit Riftgriff aus dem Seitstande vorlings:
1) Kippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts.
2) Kippen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.).
3) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz; Niedersprung vorwärts.
4) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitstütz rücklings mit Kammgriff; Felgabschwung rücklings rückwärts.
5) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitstütz rücklings mit Kammgriff; einmal Armwippen; Riftgriff und Felgabschwung rücklings rückwärts.
6) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz und mit Riftgriff Sitzwellum- und abschwung rückwärts.
7) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz und mit Kammgriff Sitzwellumschwung vorwärts; Niedersprung vorwärts.

8) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitstütz rücklings mit Kammgriff; Knickstützfelge rücklings vorwärts; Niedersprung vorwärts.
9) Kippen in den Streckstütz; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitstütz rücklings mit Kammgriff; Seitknickstütz rücklings und Knickstützfelge rücklings rückwärts; Felgabschwung rücklings rückwärts.

Barren.

Einsprünge aus dem Querstande vorlings:

1) Einspreizen l.; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Reitsitz vor der r. Hand; Ausspreizen r. rückwärts. Dasselbe widergleich.
2) Einspreizen r.; Niedersprung; Einspreizen l.; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Reitsitz vor der r. Hand; Ausspreizen l. rückwärts (über den l. Holm). Dasselbe widergleich.
3) Kehre l. über den r. Holm; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der l. Hand; Kehre r. in den Querstand seitlings. Dasselbe widergleich.
4) Kehre l. über den r. Holm; Niedersprung; Kehre r. über den l. Holm; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der r. Hand; Kehre l. in den Querstand vorlings. Dasselbe widergleich.
5) Aufgrätschen in den Grätschsitz vor den Händen; Ein- und hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Seitsitz mit Quergrätschen, r. Bein vorn; Abspreizen l. vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. Dasselbe widergleich.
6) Eingrätschen; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der l. Hand; Flanke l. (über beide Holme) mit Stütz (nur) der r. Hand. Außenquersitz und Flanke widergleich.
7) Eingrätschen; Niedersprung; Eingrätschen; hohes Rückschwingen; Vorschwingen in den Außenquersitz vor der l. Hand; Wende l. (über beide Holme) mit Stütz (nur) der r. Hand. Außenquersitz und Wende widergleich.

Bock.

Sprünge über den 135 cm hohen Bock und über eine 120 cm hohe Springschnur, die nach jedem Sprunge höher gelegt wurde. Der Bock stand zwischen dem Sprungbrett und der Springschnur. 2 Vorturner übersprangen die 180 cm hohe Schnur. 13 Vorturner die 175 cm und 5 Vorturner die 170 cm hohe Springschnur.

Stabübungen — Winden.

Ausgangshaltung ist die wagerechte Tiefhaltung vorlings mit Kammgriff.

In 2 Zeiten:

1) Winden l. (r.) und senkrechtes Vorheben; Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Tiefsenken.
2) Winden l. (r.) und Anschultern l. (r.); Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Tiefsenken.
3) Winden l. (r.) und wagerecht Vorheben; Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Tiefsenken.
4) Winden l. (r.) und wagerecht Hochheben; Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Tiefsenken.
5) Winden l. (r.) und Seitheben l. (r.); Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Tiefsenken.
6) Winden l. (r.) und Heben in die senkrechte Haltung hinter dem Rücken; Zurückwinden l. (r.) und Zurücksenken in die Tiefhaltung vorlings.
7—12) Wiederholung des Windens in die Hebhalten der Übungen 1—6 und Umschwingen des Stabes (die r. (l.) Hand giebt den Griff auf, bei grifffester l. (r.) Hand wird der Stab in die wagerechte Tiefhaltung geschwungen, die r. (l.) Hand erfaßt den Stab wieder mit Kammgriff) in die Tiefhaltung.

In 4 Zeiten:

13) Wagerecht Vorheben; Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte; Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Vorheben; Tiefsenken ohne und mit Senken in den Hockstand in der 2. und Heben in den Streckstand in der 3. Zeit.
14) Wagerecht Hochheben; Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte; Zurückwinden l. (r.) und wagerecht Hochheben; Tiefsenken ohne und mit Senken in den Hockstand in der 2. und Heben in den Streckstand in der 3. Zeit.
15) Seitheben l. (r.); Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte; Zurückwinden l. (r.) und Seitheben l. (r.); Tiefsenken ohne und mit Senken in den Hockstand in der 2. und Heben in den Streckstand in der 3. Zeit.

In 6 Zeiten:

16) Wagerecht Vorheben; Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte und Senken in den Hockstand mit Aufstellen des Stabes auf den Boden; Vorstrecken des l. (r.) Beines mit Aufferse;

Zurückbeugen des l. (r.) Beines; Zurückwinden l. (r.), wagerecht Vorheben und Heben in den Streckstand; Tiefsenken.

17) Wagerecht Hochheben; Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte und Senken in den Hockstand mit Aufstellen des Stabes auf den Boden; Seitstrecken des l. (r.) Beines mit Aufferſen; Zurückbeugen des l. (r.) Beines; Zurückwinden l. (r.), wagerecht Hochheben und Heben in den Streckstand; Tiefsenken.

In 8 Zeiten:

18) Seitheben l. (r.); Winden l. (r.) in die senkrechte Vorhebhalte und Senken in den Hockstand mit Aufstellen des Stabes auf den Boden; Seitstrecken des l. (r.) Beines mit Aufferſen; im Sprunge Zurückbeugen des l. (r.) Beines und gleichzeitig Seitstrecken des r. (l.) Beines mit Aufferſen; im Sprunge Zurückbeugen des r. (l.) und Seitstrecken des l. (r.) Beines mit Aufferſen; Zurückbeugen des l. (r.) Beines; Zurückwinden l. (r.), Seitheben l. (r.) und Heben in den Streckstand; Tiefsenken.

Ringe.

1) Beugehang; Seitstrecken abwechſelnd des r. und l. Armes.
2) Aufstemmen wechſelarmig, der r. (l.) Arm beginnt.
3) Beugehang; Seitstrecken r. (l.); Zurückbeugen und Aufstemmen wechſelarmig, der r. (l.) Arm beginnt.
4) Aufstemmen; Quergrätſchen der Beine und Wechſel der Beinhaltung.
5) Aufstemmen; Knieheben und Kniesenken abwechſelnd r. und l.
6) Aufstemmen; Knieheben und Kniesenken.
7) Aufstemmen; Ferſenheben und Ferſenſenken abwechſelnd r. und l.
8) Aufstemmen; Ferſenheben und Ferſenſenken.
9) Aufstemmen; Rumpfheben und Rumpfſenken.
10) Aufstemmen; Armwippen.
11) Aufstemmen; Armbeugen; im Knickſtütz Seitstrecken abwechſelnd r. und l.
12) Aufstemmen; Schwingen vor- und rückwärts.
13) Aufstemmen; Armbeugen; im Knickſtütz Schwingen vor- und rückwärts.
14) Aufstemmen; Rumpfheben; Armbeugen und Überſchlag vorwärts in den Beugehang.
15) Aufstemmen; Knieheben; Armbeugen und Überſchlag rückwärts in den Hang rücklings.
16) Aufstemmen; Armbeugen; Schwingen im Knickſtütz; Rumpfheben beim Rückſchwingen und Überſchlag vorwärts in den Beugehang.

17) Aufstemmen; Armbeugen; Schwingen im Knickstütz; Knieheben beim Vorschwingen und Überschlag rückwärts in den Hang rücklings.
18) Aufstemmen; Schwingen im Streckstütz; Rumpfheben beim Rückschwingen und Überschlag vorwärts in den Beugehang.
19) Aufstemmen; Schwingen im Streckstütz; Knieheben beim Vorschwingen und Überschlag rückwärts in den Hang rücklings.

Pferd (Seitensprünge).

Zwei Turner üben zu gleicher Zeit. Mit Stütz der inneren Hände auf den Pauschen, der äußeren auf das Kreuz und den Hals:
1) Sprung zum Knieen; Kniesprung vorwärts.
2) Sprung zum Knieen; Kniesprung in den Stand auf das Pferd; Niedersprung vorwärts.
3) Sprung in den Hockstand auf das Pferd; Niedersprung vorwärts.
4) Hocke.
5) Hocke mit Vorheben und mit Hochheben der Arme; mit Hüftstütz und Armbeugen zum Stoß im Fluge.

Mit Stütz der äußeren Hände (ellengriffs) auf die Pauschen und mit $^1/_2$ Drehung nach innen:
6) Sprung zum Knieen; Kniesprung rückwärts.
7) Sprung zum Knieen; Kniesprung in den Stand auf das Pferd; Niedersprung rückwärts.
8) Sprung in den Hockstand; Niedersprung rückwärts.
9) Hocke rückwärts.

Ein Turner übt: Mit Stütz der linken Hand auf die Hinterpausche und der rechten auf das Kreuz:
10) Sprung mit $^1/_2$ Drehung l. zum Knieen auf den Sattel; Kniesprung vorwärts mit Hochschwingen der Arme.
11) Sprung mit $^1/_2$ Drehung l. zum Knieen auf den Sattel; Kniesprung in den Stand auf den Sattel; Niedersprung vorwärts mit Hochschwingen der Arme.
12) Sprung mit $^1/_2$ Drehung l. in den Hockstand auf den Sattel; Niedersprung vorwärts mit Händeklappen über dem Kopfe.
13) Hocke über das Kreuz und mit $^1/_2$ Drehung l. über den Sattel (Doppelhocke).

Die Übungen 10—13 widergleich.

Reck (sprunghoch).

Mit Anlauf Sprung in den Hang, Vorschwingen und:
1) Kippen; Unterschwung.

2) Kippen; Unterschwung mit $^1/_4$ Drehung l. (r.)
3) Kippen; Unterschwung mit $^1/_2$ Drehung l. (r.)
4) Kippen; Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Vor-, Rückschwingen; Niedersprung.
5) Kippen; Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l.; Vorschwingen und Kippen; Niedersprung rückwärts.
6) Kippen; Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r.; Vorschwingen und Kippen; Niedersprung rückwärts.
7) Übung 5 und Aufspreizen r.; Durchhocken l. und Niedersprung vorwärts.
8) Übung 6 und Aufspreizen l.; Durchhocken rechts und Niedersprung vorwärts.
9) Übung 5 und Aufhocken r.; Durchhocken l., $^1/_4$ Drehung l. und Niedersprung.
10) Übung 6 und Aufhocken l.; Durchhocken r., $^1/_4$ Drehung r. und Niedersprung.
11) Übung 5 und Aufknieen r.; Wende r.
12) Übung 6 und Aufknieen l.; Wende l.
13) Übung 5 und Aufhocken r.; Wende r.
14) Übung 6 und Aufhocken l.; Wende l.
15) Übung 5 und Aufspreizen r.; Wende r.
16) Übung 6 und Aufspreizen l.; Wende l.
17) Übung 5 und Wende r.
18) Übung 6 und Wende l.

Freiübungen.

Gehen im Viereck ohne und mit Armhaltungen. Gehen im Viereck mit zugeordnetem Senken in den Hockstand und Armübungen. Gehen im Viereck mit Drehungen im Sprunge ohne und mit Armübungen:
Aufstellung: Geöffnete Flankensäule.

1) 3 Schritte vorwärts, l. (r.) beginnend, $^1/_4$ Drehung l. (r.) mit Schlußtritt r. (l.) und 4 Schritte an Ort.
2—4) Übung 1 mit a. Vorheben und Senken, b. Seitheben und Senken und c. Vorhochheben und Senken der Arme, so daß mit dem ersten Schritt vorwärts die Arme gehoben und mit der Drehung und dem Schlußtritt gesenkt werden und während der Schritte an Ort gesenkt bleiben.
Hüftstütz!
5) 3 Schritte vorwärts, l. (r.) beginnend, $^1/_4$ Drehung l. (r.) mit Schlußtritt r. (l.) und gleichzeitigem Senken in den Hockstand;

Heben in den Streckstand und 4 Schritte an Ort, der 1. dieser 4 Schritte wird mit dem Heben in den Streckstand ausgeführt.

6—7) Übung 5 mit a. Vorstrecken (Risthaltung) der Arme und Stützen der Hände auf die Hüften und b. Seitstrecken (Risthaltung) der Arme und Stützen der Hände auf die Hüften, so daß mit der Drehung und dem Senken in den Hockstand die Arme gestreckt und mit dem 1. Schritt an Ort die Hände auf die Hüften gestützt werden.
Rückheben der Arme!

8) 3 Schritte vorwärts, l. (r.) beginnend und mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) Sprung in den Hockstand; Heben in den Streckstand und 4 Schritte an Ort wie bei Übung 5.

9—10) Übung 8 mit a. Vorschwingen und Rückschwingen und b. Vorhochschwingen und Rückschwingen der Arme, so daß mit der Drehung und dem Sprunge die Arme geschwungen und mit dem ersten Schritt an Ort zurückgeschwungen werden.
Alle Verbindungen sind viermal auszuführen.

Freiübungen für Damenturnen.[1])

Hüftstütz!

1) In 4 Zeiten Vorstrecken l. (r.) zur Risthaltung; mit Unterarmkreisen (nach) unten und innen) Armdrehen zur Kammhaltung; Hochheben, Stützen der Hand auf die Hüfte ohne und mit: Rumpfbeugen vorwärts in der 2. und Rumpfstrecken in der 3. Zeit.

2) Vorige Armthätigkeit beidarmig ohne und mit: a. Heben in den Zehenstand in der 3. und Senken in den Sohlenstand in der 4. Zeit; b. Rumpfbeugen vorwärts in der 2. Rumpfstrecken mit gleichzeitigem Heben in den Zehenstand in der 3. und Senken in den Sohlenstand in der 4. Zeit.

3) In 4 Zeiten Vorstrecken l. (r.) zur Risthaltung; mit Unterarmkreisen Armdrehen zur Kammhaltung; Seitschwingen; Stützen der Hand auf die Hüfte ohne und mit: Rumpfbeugen vorwärts in der 2. und Rumpfstrecken in der 3. Zeit.

4) Vorige Armthätigkeit beidarmig ohne und mit: a. Rumpfbeugen rückwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit; b. Rumpfbeugen vorwärts in der 2. Rumpfstrecken und Rumpfbeugen rückwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4 Zeit.

5) In 4 Zeiten Seitstrecken l. (r.) zur Risthaltung; mit Unterarmkreisen Armdrehen zur Kammhaltung; Vorschwingen; Stütz der

[1]) Eine größere Anzahl Vereine des Schlachtfeldgaues pflegt das Damenturnen.

Hand auf die Hüfte ohne und mit Kniewippen in der 2. und 3. Zeit.

6) Vorige Armthätigkeit beidarmig ohne und mit: a. Rumpfbeugen vorwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit; b. Kniewippen, Rumpfbeugen vorwärts in der 2. und 3. Zeit; Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

7) In 4 Zeiten Seitstrecken l. (r.) zur Risthaltung: mit Unterarmkreisen Armdrehen zur Kammhaltung; Hochheben; Stütz der Hand auf die Hüfte ohne und mit: a. Kniewippen in der 2. und 3. Zeit; b. Rumpfbeugen r. (l.) seitwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit; c. Kniewippen, Rumpfbeugen r. (l.) seitwärts in der 2. und 3. Zeit; Rumpfstrecken in der 4. Zeit.

8) Vorige Armthätigkeit beidarmig ohne und mit: a. Rumpfdrehen nach l. (r.) in der 3. und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit; b. Kniewippen, Rumpfdrehen nach l. (r.) in der 2. und 3. Zeit; Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit; c. Kniewippen, Rumpfdrehen nach l. (r.) mit gleichzeitigem Heben in den Zehenstand in der 2. und 3. Zeit; Senken in den Sohlenstand und Rumpfdrehen nach vorn in der 4. Zeit.
Das Hochheben mit sanfter Rundung der Arme!

Barren.

Aus dem Querstande vorlings:

1) Aufschwingen in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Spreizen des l. (r.) Beines zum r. (l.) Beine und $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung rückwärts.

2) Aufschwingen in den Grätschsitz vor den Händen; Spreizen des l. (r.) Beines zum r. (l.) und $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung rückwärts.

3) Aufschwingen in den Außenquersitz (Beine gestreckt und geschlossen) vor der rechten (l.) Hand und sofort $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung rückwärts.

4) Aufspreizen r. (l.) in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) Spreizen des l. (r.) Beines rückwärts über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz; Niedersprung seitwärts.

5) Aufspreizen in den Grätschsitz vor den Händen (das l. (r.) Bein spreizt durch die Holmgasse, das r. (l.) Bein von außen); Einspreizen und mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) Ausspreizen des l. (r.) Beines rückwärts über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz; Niedersprung seitwärts.

6) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand (das l. (r.) Bein spreizt durch die Holmgasse, das r. von außen); Ein-

spreizen l. (r.) und mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) Spreizen des l. (r.) Beines rückwärts über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz; Niedersprung seitwärts.

7) Aufschwingen in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; ohne Zwischenschwung Sitzwechsel zum Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofort mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Spreizen des r. (l.) Beines rückwärts über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz; einen Zwischenschwung und Wende l. (r.).

8) Aufschwingen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand; ohne Zwischenschwung Sitzwechsel zum Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofort mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Spreizen des r. (l.) Beines rückwärts über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz; einen Zwischenschwung und Wende l. (r.)

9) Aufspreizen in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand wie bei Übung 4; ohne Zwischenschwung Sitzwechsel zum Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofort mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Spreizen des r. (l.) Beines rückwärts über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz; Wende l. (r.) ohne Zwischenschwung.

10) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand wie bei Übung 6; ohne Zwischenschwung Sitzwechsel zum Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofort mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) Spreizen des r. (l.) Beines rückwärts über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz; Wende l. (r.) ohne Zwischenschwung.

Diese Übungen wurden von der Altersriege (über Vierzigjährige) des Schachtfeldgaues in Breslau geturnt.

Freiübungen.

Armübungen in 8 Zeiten:

1) Vorheben l. in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen nach hinten in der 2. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_2$ Kreis) vorwärts bis in die Vorhebhalte in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen nach hinten in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen nach vorn in der 6. Zeit und Kreisschwingen ($1^1/_4$ Kreis) rückwärts bis in die Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe rechts.

2) Die Armübungen der Übung 1 mit gleichseitigem Vortritt in den Quergrätschstand in der 1. Zeit und gleichzeitigem Schlußtritt in der 8. Zeit.

3) Die Armübungen der Übung 1 mit Sprung in den Quergrätschstand (zur Armbewegung l. das l. Bein vorn zur Armbewegung r. das r. Bein vorn) in der 1. Zeit und Schlußsprung in der 8. Zeit.

4) Rückheben l. in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen nach vorn in der 2. Zeit; Kreisschwingen rückwärts ($1^1/_2$ Kreis) bis in die Rückhebhalte in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen nach vorn in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen nach hinten in der 6. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_4$ Kreis) vorwärts bis in Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe r.
5) Die Armübungen der Übung 4 mit gleichseitigem Rücktritt in den Quergrätschstand in der 1. und gleichseitigem Schlußtritt in der 8. Zeit.
6. Die Armübungen der Übung 4 mit Sprung in den Quergrätschstand (zur Armbewegung l. das l. Bein hinten zur Armbewegung r. das r. Bein hinten) in der 1. Zeit und Schlußsprung in der 8. Zeit.
7) Vorheben der Arme in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen nach hinten in der 2. Zeit; Kreisschwingen nach vorn ($1^1/_2$ Kreis) bis in die Vorhebhalte in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen nach hinten in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen nach vorn in der 6. Zeit; Kreisschwingen nach hinten ($1^1/_2$ Kreis) bis in die Rückhebhalte in der 7. und 8. Zeit.
8) Die Armübungen der Übung 7 mit Fußwippen bei jedem Kreisschwingen.
9) Die Armübungen der Übung 7 im Seitgrätschstand mit Fußwippen bei jedem Kreisschwingen.

Das Halbkreis- und Kreisschwingen beginnt mit Schwung nach unten.

Reck (scheitelhoch).

1) Felgüberschwung mit Rist-, Zwie- und Kammgriff.
2) Freier Felgaufschwung mit Ristgriff und Unterschwung.
3) Freier Felgaufschwung mit Zwiegriff, r. (l.) Kamm- l. (r.) Ristgriff; Griffwechsel r. (l.) und Unterschwung.
4) Freier Felgaufschwung mit Kammgriff; Griffwechsel (gleichhandig) und Unterschwung.
5) Freier Felgaufschwung mit Ristgriff und Felgüberschwung.
6) Freier Felgaufschwung mit Zwiegriff, r. (l.) Kamm-, l. (r.) Ristgriff; Griffwechsel r. (l.) und Felgeüberschwung.
7) Freier Felgaufschwung mit Kammgriff; Griffwechsel (gleichhandig) und Felgeüberschwung.

Freier Felgaufschwung mit Ristgriff; Abschwingen rückwärts in den Abhang mit gebeugten Hüften und:

8) Wellaufschwung r. (l.) das Knie r. (l.), neben den Händen; Wende r. (l.).

9) Wellaufschwung r. (l.), das Knie r. (l.) neben den Händen; Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Sitzwellabschwung rückwärts in den Stand.
10) Sitzwellaufschwung vorwärts mit gegrätschten Beinen; Sitzwellabschwung rückwärts in den Stand.
11) Kippen und Wende r. (l.).
12) Kippen und Überschlag.

Bock — Pferd.

Pferd seitgestellt und den Bock an der linken Seite des Pferdes mit 120 cm Entfernung langgestellt.

Bei den Übungen 1—11 erfolgt der Bocksprung in den Stand zwischen Pferd und Bock.

1) Bocksprung und Sprung in das Knieen auf dem Sattel des Pferdes; Kniesprung vorwärts.
2) Bocksprung und Aufhocken auf den Sattel des Pferdes; Niedersprung vorwärts.
3) Bocksprung und Wolfsprung r. (l.) in den Stand auf das Pferd; Niedersprung vorwärts.
4) Bocksprung und Grätsche in den Stand auf das Pferd; Niedersprung vorwärts.
5) Bocksprung und Flanke r. (l.) über das Pferd.
6) Bocksprung und Kehre l. (r.) über das Pferd.
7) Bocksprung und Wende r. (l.) über das Pferd.
8) Bocksprung und Überschlag mit gebeugten Armen.
9) Bocksprung und Hocke über das Pferd.
10) Bocksprung und Wolfsprung r. (l.) über das Pferd.
11) Bocksprung und Grätsche über das Pferd.

Der Bock wird dem Pferde etwas näher gestellt.

12) Sprung mit Stützhüpfen vom Bock auf das Pferd in den Liegestütz (Griff auf den Pauschen, Fußspitzen auf dem Bock); Niedersprung seitwärts.

Sprung mit Stützhüpfen vom Bock auf das Pferd (Griff auf den Pauschen) und:

13) Knieen auf dem Sattel; Kniesprung in den Stand auf dem Sattel; Niedersprung vorwärts.
14) Hocke in den Stand auf dem Sattel; Niedersprung vorwärts.
15) Grätsche in den Grätschstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts.
16) Flanke r. (l.).
17) Wende r. (l.).

18) Kehre l. (r.).
19) Hocke.
20) Grätsche.
21) Überschlag mit gebeugten und mit gestreckten Armen.
Mit Stütz auf den Bock, Sprünge über den Bock auf das Pferd und Sprünge über Bock und Pferd.
22) Bocksprung in das Knieen auf dem Sattel des Pferdes! Kniesprung vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme.
23) Bocksprung in den Grätschstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts mit Seithochschwingen der Arme.
24) Bocksprung in den Hockstand auf dem Sattel des Pferdes; schnelles Heben in den Streckstand, Niedersprung vorwärts mit Seitgrätschen und Schließen der Beine und Seithochschwingen der Arme.
25) Bocksprung in den Streckstand auf dem Sattel des Pferdes mit hochgehobenen Armen; Niedersprung vorwärts mit Händeklappen über dem Kopfe.
26) Bocksprung in den Streckstand auf dem r. (l.) Beine auf dem Sattel des Pferdes mit seitgehobenen Armen; Niedersprung vorwärts mit Hüftstütz.
27) Bocksprung in den Seitsitz auf dem Sattel des Pferdes; Niedersprung vorwärts.
28) Bocksprung und Grätsche über das Pferd.
29) Bocksprung und Hocke über das Pferd.
30) Bocksprung in den Grätschstand auf dem Pferde und Bocksprung und Grätsche über das immer höher zu stellende Pferd.

Freiübungen.

Armübungen in 8 Zeiten:

1) Seitheben l. in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen nach innen in der 2. Zeit; Kreisschwingen nach außen ($1^1/_2$ Kreis) bis in die Seithebhalte in der 3. und 4. Zeit: Halbkreisschwingen nach innen in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen nach außen in der 6. Zeit und Kreisschwingen nach innen ($1^1/_4$ Kreis) bis in die Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe r.
2) Seitheben l. nach innen in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen nach außen in der 2. Zeit; Kreisschwingen nach innen ($1^1/_2$ Kreis) bis in das Seitheben nach innen in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen nach außen in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen nach innen in der 6. Zeit und Kreisschwingen nach außen ($1^1/_4$ Kreis) bis in die Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe r.

3) Wiederholung der Armübungen unter 1, mit gleichseitigem Ausfall seitwärts in der 1. Zeit und gleichseitigem Schlußtritt in der 8. Zeit.
4) Wiederholung der Armübungen unter 2, mit gleichseitigem Auslagetritt seitwärts in der 1. Zeit und gleichseitigem Schlußtritt in der 8. Zeit.
5) Seitheben der Arme (beider) linkshin in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen rechtshin in der 2. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_2$ Kreis l.) bis in das Seitheben der Arme linkshin in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen rechtshin in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen linkshin in der 6. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_4$ Kreis r.) bis in die Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe widergleich.
6) Seitheben der Arme (beider) rechtshin in der 1. Zeit; Halbkreisschwingen lingshin in der 2. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_2$ Kreis r.) bis in das Seitheben der Arme rechtshin in der 3. und 4. Zeit; Halbkreisschwingen linkshin in der 5. Zeit; Halbkreisschwingen rechtshin in der 6. Zeit; Kreisschwingen ($1^1/_4$ Kreis l.) bis in die Senkhalte in der 7. und 8. Zeit. Dasselbe widergleich.
7) Wiederholung der Armübungen unter 5, Ausfall l. (r.) seitwärts in der 1. Zeit; Kniebeugewechsel in der 2. und Schlußtritt l. (r.) in der 8. Zeit.
8) Wiederholung der Armübungen unter 6 mit Auslagetritt l. (r.) seitwärts in der 1. Zeit; Kniebeugewechsel in der 2. Zeit und Schlußtritt in der 8. Zeit.

Das Halbkreisschwingen und Kreisschwingen der Arme beginnt mit Schwung nach unten.

Barren:

Mit Anlauf gegen die Barrenenden Sprung in den Oberarmhang Vorschwingen und:

1) Rolle rückwärts mit ausgebreiteten Armen in den Grätschsitz hinter den Händen; Ein-, Vorschwingen und Niedersprung.
2) Rolle rückwärts mit ausgebreiteten Armen in den Schwimmhang an den Oberarmen; Aufstemmen in den Liegestütz vorlings; Niedersprung vorwärts.
3) Rolle rückwärts (mit Wechsel des Oberarmhanges zum Stütz) in den Grätschsitz hinter den Händen; Abgrätschen vorwärts.
4) Rolle rückwärts in den Reitsitz hinter der r. Hand; Wende l. Dasselbe widergleich.
5) Rolle rückwärts in den Reitsitz hinter der r. Hand; Kreisen des

l. Beines durch die Holmgasse in den Außenquersitz vor der r. Hand; Flanke r. über beide Holme. Dasselbe widergleich.

6) Rolle rückwärts in den Reitsitz hinter der r. Hand; Kreisen des l. Beines durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen r. vorwärts. Dasselbe widergleich.

7) Rolle rückwärts in den Liegestütz vorlings; Senken in den Schwimmhang; Aufstemmen in den Liegestütz; Niedersprung vorwärts.

8) Rolle rückwärts in das Knieen r. hinter der r. Hand; Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r., die l. Hand bleibt grifffest, die r. Hand führt Nachstützen auf dem l. Holme aus. Dasselbe widergleich.

9) Rolle rückwärts in das Knieen hinter den Händen; ohne Gebrauch der Hände Knieſprung in den Innenquerstand.

10) Rolle rückwärts in das Knieen hinter den Händen; Rolle vorwärts in den Außenquerstand rücklings.

11) Rolle rückwärts und Aufhocken r. hinter der r. Hand: Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r., die r. Hand bleibt grifffest, die l. Hand führt Nachstützen auf dem r. Holme aus. Dasselbe widergleich.

12) Rolle rückwärts, Aufhocken hinter den Händen und Heben in den Streckstand auf dem Barren; Springen in den Streckstütz; Niedersprung.

13) Rolle rückwärts, Aufhocken hinter den Händen und Heben in den Streckstand auf dem Barren; Springen in das flüchtige Handstehen; Ein-, Vorschwingen und Flanke über den r. (l.) Holm.

14) Rolle rückwärts in das Knieen l. hinter der r. Hand; Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r. in den Außenseitstütz vorlings, die l. Hand bleibt grifffest, die r. Hand führt kammgriffs Nachstützen auf dem l. Holme aus; Seitschulterstehen und Überschlag vorwärts. Dasselbe widergleich.

15) Rolle rückwärts in das Aufhocken l. hinter der r. Hand; Wende l. mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings, die r. Hand bleibt grifffest, die l. Hand führt ristgriffs Nachstützen auf dem r. Holme aus; Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen. Dasselbe widergleich.

Reck (sprunghoch).

Schwingen im Seithange mit Ristgriff; Kippen in den Streckstütz; aus dem Liegen auf dem Bauche Felgabschwung vorwärts und:

1) Rück-, Vorschwingen und Felgaufschwung; Unterschwung.

2) Rückschwingen mit Wechsel zum Unterarmhang r. (l.); Vorschwingen und Felgaufschwung; Unterschwung.

3) Rückschwingen mit Wechsel zum Unterarmhang r. (l.); Vorschwingen mit Zurückwechseln zum Handhang und Wellaufschwung r. (l.) und Unterschwung.
4) Rückschwingen mit Wechsel zum Unterarmhang; Vorschwingen und Felgaufschwung; Unterschwung.
5) Rückschwingen mit Wechsel zum Unterarmhang; Vorschwingen mit Zurückwechseln zum Handhang und Kippen in den Streckstütz; Unterschwung.
6) Rückschwingen mit Aufstemmen in den Knickstütz r. (l.); Aufstemmen in den Streckstütz; Unterschwung.
7) Rückschwingen mit Aufstemmen in den Streckstütz; Unterschwung.
8) Schwingen in Seithange mit Zwiegriff, r. (l.) Kammgriff, l. (r.) Ristgriff; Kippen in den Seitstütz; aus dem Liegen auf dem Bauche Felgabschwung vorwärts; Rückschwingen mit Aufstemmen in den Streckstütz; Unterschwung.
9) Schwingen im Seithange mit Kammgriff; Kippen in den Streckstütz; aus dem Liegen auf dem Bauche Felgabschwung vorwärts; Rückschwingen mit Aufstemmen in den Streckstütz; Unterschwung.
10) Übung 9, das Aufstemmen mit Griffwechsel (Ristgriff) r. (l,).
11) Übung 9, das Aufstemmen mit Griffwechsel gleichhandig.
12) Übung 11, Senken in den Abhang und Wellaufschwung r. (l.); Rückspreizen r. (l.); Unterschwung.
13) Übung 11, Senken in den Abhang und Kippen in den Streckstütz; Unterschwung.

Freiübungen.

1) In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:
   a. Seittritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in der 2., Verharren in der Rückschrittstellung in der 3. und Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Seittritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) mit gleichzeitigem Kniebeugen zum Knieen l. (r.) in der 2., Verharren im Knieen l. (r.) in der 3. und Kniestrecken, Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Seithochheben, Seitsenken, Hochheben und Seittiefsenken der Arme ohne und mit:
   a. Kreuztritt (vornher) l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in der 2., Verharren in der Rückschrittstellung in der 3. und Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Kreuztritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) mit gleich-

zeitigem Kniebeugen zum Knieen l. (r.) in der 2., Verharren im Knieen l. (r.) in der 3. und Knieſtrecken, Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.

3) In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorſenken und Tieffenken der Arme ohne und mit:
   a. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) in der 2., Verharren in der Rückſchrittſtellung in der 3. und Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Vortritt l. (r.) in der 1., Rücktritt l. (r.) mit gleichzeitigem Kniebeugen zum Knieen l. (r.) in der 2., Verharren im Knieen in der 3. und Knieſtrecken, Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Vorhochheben, Vorſenken, Hochheben und Vortiefſenken der Arme ohne und mit:
   a. Rücktritt l. (r.) in der 1., Vortritt l. (r.) in der 2., Verharren in der Vorſchrittſtellung in der 3. und Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.
   b. Rücktritt l. (r.) in der 1., Vortritt l. (r.) mit gleichzeitigem Kniebeugen zum Knieen r. (l.) in der 2., Verharren im Knieen in der 3. und Knieſtrecken, Schlußtritt l. (r.) in der 4. Zeit.

Reck (ſcheitelhoch).

Aus dem Seitſtande vorlings Kippen mit Riſtgriff in den Streckſtütz und:

1) Überſpreizen r. (l.); Wellumſchwung r. (l.) rückwärts; Wellabſchwung rückwärts, Zurückſpreizen r. (l.) und Unterſchwung.
2) Überſpreizen r. (l.) mit Handlüften in den Seitſchwebeſtütz; Mühlumſchwung r. (l.) rückwärts; Mühlabſchwung rückwärts, Durchhocken r. (l.) und Unterſchwung.
3) Flanke r. (l.) in den Seitſitz; Sitzwelle rückwärts; Sitzwellabſchwung rückwärts, Durchhocken und Unterſchwung.
4) Flanke r. (l.) in den Seitſitz; Sitzwelle rückwärts mit vorgehobenen Beinen; Sitzwellabſchwung rückwärts; Sitzwellaufſchwung vorwärts; Niederſprung vorwärts.
5) Überſpreizen r. (l.) mit Handlüften; Überſpreizen (Nachſpreizen) l. (r.) in den Seitſitz mit gegrätſchten Beinen, die l. (r.) Hand hat Stütz zwiſchen den Beinen; Sitzwelle rückwärts; Sitzwellabſchwung rückwärts, Zurückſpreizen l. (r.) und Wellaufſchwung r. (l.) vorwärts; Abſpreizen l. (r.) vorwärts.
6) Überſpreizen r. (l.) mit Handlüften in den Seitſchwebeſtütz; Überſpreizen l. (r.) mit Handlüften; Seitſchwebeſtütz mit Vor-

heben der Beine; freier Sitzwellumschwung rückwärts; freier Sitzwellabschwung rückwärts und Felgaufschwung rücklings vorwärts in den Seitknickstütz rücklings; Niedersprung vorwärts.

7) Flanke r. (l.) in den Seitschwebestütz mit Vorheben der Beine; freier Sitzwellumschwung rückwärts; freier Sitzwellabschwung rückwärts und freier Sitzwellüberschwung vorwärts.
8) Überspreizen r. (l.), Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Grätschsitzwellumschwung rückwärts; Grätschsitzwellabschwung rückwärts und Zurückspreizen r. (l.); Wellaufschwung l. (r.) vorwärts und Wende l. (r.).
9) Überspreizen r. (l.); Überspreizen l. (r.) in den Seitschwebestütz mit vorgehobenen, gegrätschten Beinen; freier Grätschsitzwellumschwung rückwärts; freier Grätschsitzwellabschwung rückwärts; Grätschsitzwellaufschwung und Niedersprung vorwärts.

Kippen; Überspreizen r. (l.), Überspreizen l. (r.) in den Seitschwebestütz mit vorgehobenen, gegrätschten Beinen; freier Grätschsitzwellumschwung rückwärts; freier Grätschsitzwellabschwung rückwärts, Zurückgrätschen, Kippen und:

10) Flanke r. (l.).
11) Wende r. (l.).
12) Kehre l. (r.).
13) Überschlag mit gebeugten Armen.
14) Hocke.
15) Grätsche.

Barren:

Mit Anlauf gegen eine Seite des Barrens und Stütz auf beiden Holmen Sprung zur:

1) Wende r. über den näheren Holm; Einschwingen und Kehre r. Dasselbe widergleich.
2) Wende r. in den Reitsitz auf dem entfernteren Holme und Beinkreisen l. durch die Holmgasse in den Außenquersitz auf dem entfernteren Holm; Einschwingen (anfänglich stützt nur die linke Hand) und Wende r. Dasselbe widergleich.
3) Wende r. in den Reitsitz auf dem entfernteren Holme und Beinkreisen (vorwärts) l. durch die Holmgasse, über den entfernteren Holm und sofort $^1/_2$ Drehung l. in den Außenquersitz auf dem entfernteren Holm; Wende r. mit Stütz auf dem näheren Holm. Dasselbe widergleich.
4) Wende r., Wende l. über beide Holme.
5) Wende r. über beide Holme und sofort Kehre l. in den Reitsitz auf dem entfernteren Holm; Beinkreisen l. (rückwärts) durch

die Holmgasse, über den entfernteren Holm und sofort $^1/_4$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorlings; Hocke in den Innenseitstand. Dasselbe widergleich.

6) Wende r. über beide Holme und sofort Kehre l. in den Reitsitz auf dem entfernteren Holm; Beinkreisen l. durch die Holmgasse, über den entfernteren Holm und sofort $^1/_2$ Drehung l. in den Außenquersitz auf den entfernteren Holm; Wende r. mit Stütz auf dem näheren Holm. Dasselbe widergleich.
7) Wende r. über beide Holme und sofort Kehre l. in den Grätschsitz vor den Händen; mit Stütz der l. Hand und $^1/_2$ Drehung l., Abspreizen r. Dasselbe widergleich.
8) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Stütz und Wende r. Dasselbe widergleich.
9) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Stütz und Wende r. mit $^1/_4$ Drehung l. Dasselbe widergleich.
10) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Stütz und Wende r. mit $^1/_2$ Drehung l. Dasselbe widergleich.
11) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Reitsitz auf dem näheren Holme und Beinkreisen r. (rückwärts) durch die Holmgasse über den näheren Holm und $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Hocke über beide Holme. Dasselbe widergleich.
12) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Reitsitz auf dem näheren Holme und Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den näheren Holm und $^1/_2$ Drehung r. in den Außenquersitz auf dem näheren Holme; Wende l. mit Stütz auf dem entfernteren Holme. Dasselbe widergleich.
13) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Außenquersitz auf dem näheren Holme; Kehre r. mit Stütz der r. Hand auf dem entfernteren Holme. Dasselbe widergleich.
14) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Außenquersitz auf dem näheren Holme; mit Stütz der r. Hand auf dem entfernteren Holme Kehre r. mit $^1/_4$ Drehung r. (Flanke l.). Dasselbe widergleich.
15) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. in den Außenquersitz auf dem näheren Holme; mit Stütz der r. Hand auf dem entfernteren Holme Kehre r. mit $^1/_2$ Drehung r. (Flanke—Wende). Dasselbe widergleich.
16) Wende r. über beide Holme; sofort Kehre l. über beide Holme. Dasselbe widergleich.

Freiübungen.

1) In 4 Zeiten Seitheben, Beugen (mit Drehen zur Kammhaltung), Seitstrecken und Senken der Arme ohne und mit:
   a. Seittritt in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Seittritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Seittritt in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Auslagetritt seitwärts in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
2) In 4 Zeiten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:
   a. Seitspreizen in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Seitspreizen in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Seitspreizen in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Ausfall seitwärts in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) In 4 Zeiten Vorheben, Beugen (die Oberarme schulterhoch seitwärts gehoben, Kammhaltung), Vorstrecken und Senken der Arme ohne und mit:
   a. Vortritt in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Vortritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Vortritt in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Auslagetritt vorwärts in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
4) In 4 Zeiten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:
   a. Vorspreizen in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Vorspreizen in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Vorspreizen in der 1. Zeit; Fersenheben in der 2. Zeit; Fersensenken und Ausfall vorwärts in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.

Die Beinübungen sind erst l., dann r. auszuführen.

Barren.

Aus dem Innenquerstand (zwischen den Barrenständern; Gesicht nach außen) mit aufgelegten Oberarmen und erfaßten Barrenenden hohes Beinheben; Kippen in den Streckstütz und:

1) Wende r.; Wende l.

2) Ausspreizen r.; Ausspreizen l.
3) Ausspreizen r. über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung r.
4) Ausspreizen l. über den r. Holm mit $^1/_4$ Drehung l.
5) Ausgrätschen.
6) Kehre l. in den Querstand rücklings.
7) Kehre r. in den Querstand rücklings.

Aus dem Streckstütz auf den Barrenenden (Gesicht nach außen) Heben der Beine und Senken in den Oberarmhang (Oberarmstütz); Kippen in den Streckstütz und:

8) Hohe Wende r. in den Seitstand vor den Barrenenden.
9) Hohe Wende l. in den Seitstand vor den Barrenenden.
10) Überschlag mit gebeugten Armen.
11) Überschlag mit gestreckten Armen.
12) Handstehen und Überschlag seitwärts r. (l.) in den Außenquerstand neben den Barrenenden.
13) Handstehen und Abgrätschen.

Aus dem Streckstütz auf den Barrenenden Rückschwingen; Einschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Vorschwingen mit Beinheben; Kippen in den Streckstütz und:

14) Kehre l. in den Streckstütz und Ausspreizen l.
15) Kehre r. in den Streckstütz und Ausspreizen r.
16) Kehre l. in den Streckstütz und Ausspreizen r. über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung r.
17) Kehre r. in den Streckstütz und Ausspreizen l. über den r. Holm mit $^1/_4$ Drehung l.
18) Kehre l. in den Streckstütz und Ausgrätschen.
19) Kehre r. in den Streckstütz und Ausgrätschen.
20) Kehre l. in den Streckstütz und Kehre r. in den Querstand rücklings.
21) Kehre r. in den Streckstütz und Kehre l. in den Querstand rücklings.
22) Kehre l. in den Streckstütz; Kehre r. in den Streckstütz und Ausgrätschen.
23) Kehre r. in den Streckstütz; Kehre l. in den Streckstütz; Handstehen und Abgrätschen.

Pferd (lang gestellt mit Pauschen).

1) Sprung in den Seitstütz vorlings an der r. Seite des Pferdes; Stütz der r. Hand auf der Hinterpausche, der l. Hand auf dem Kreuz; Niedersprung rückwärts.
2) Sprung in den Seitstütz wie bei Übung 1 und $^1/_2$ Drehung l.

in den Seitstütz rücklings auf den Pauschen; Niedersprung vorwärts.

3) Sprung in den Seitstütz wie bei Übung 1 und mit $^1/_2$ Drehung l. Schraubenaufsitzen in den Seitsitz auf dem r. Schenkel auf dem Sattel; Abspreizen l. vorwärts.
4) Sprung in den Seitstütz wie bei Übung 1 und mit $^3/_4$ Drehung l. Schraubenaufsitzen in den Reitsitz auf dem Sattel; Wende r. mit Stütz der r. Hand auf dem Hals, der l. Hand auf der Vorderpausche.

Das Schraubenaufsitzen wie bei Übung 4 und:

5) Stütz der r. Hand auf dem Hals, der l. Hand auf der Vorderpausche und Kehre l. in den Reitsitz auf dem Halse; Abgrätschen vorwärts.
6) Stütz wie bei Übung 5 und Flanke r. in den Seitsitz auf dem l. Schenkel auf dem Halse; Abspreizen r. vorwärts.
7) Stütz wie bei Übung 5 und Kehre l. in den Quersitz an der l. Seite des Halses; Niedersprung l. seitwärts.
8) Stütz wie bei Übung 5 und Flanke r. in den Seitstütz rücklings auf dem Halse und der Vorderpausche; Niedersprung vorwärts.
9) Stütz wie bei Übung 5 und Flanke r. in den Seitstütz rücklings; sofortiges Rückspreizen l., mit Handlüften l., in den Seitsitz auf dem r. Schenkel auf dem Halse; Flankenschwung l. in den Seitstand vorlings neben dem Halse.
10) Stütz wie bei Übung 5 und Doppelkehre l. in den Reitsitz auf dem Halse; Kehrabsitzen l.
11) Stütz wie bei Übung 5 und Doppelflanke (r. vorwärts und l. rückwärts) in den Seitstand vorlings neben dem Halse.
12) Stütz wie bei Übung 5 und Doppelkehre l.

Alle Übungen sind widergleich auszuführen.

Ringe.

Schaukeln!

1) Heben der Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Kippen beim Vorschaukeln; Senken in den Streckhang beim Rückschaukeln; Niedersprung vorwärts.
2) Heben der gegrätschten Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Vorschaukeln; Kippen beim Rückschaukeln; Senken in den Streckhang beim Vorschaukeln; Niedersprung rückwärts.
3) Heben der gegrätschten Beine in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Kippen beim Vorschaukeln; Senken

in den Streckhang beim Rückschaukeln; Aufstemmen beim Vorschaukeln; Streckhang beim Rückschaukeln; Niedersprung vorwärts.

4) Überschlag (d. i. Drehen um die Breitenachse) vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Vorschaukeln; Überschlag rückwärts in den Streckhang beim Rückschaukeln; Aufstemmen beim Vorschaukeln; Streckhang beim Rückschaukeln; Niedersprung vorwärts.

5) Überschlag vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Senken in den Streckhang beim Vorschaukeln; Aufstemmen beim Rückschaukeln; Senken in den Sturzhang mit gegrätschten Beinen und gebeugten Hüften beim Vorschaukeln; Kippen beim Rückschaukeln; Streckhang beim Vorschaukeln; Niedersprung rückwärts.

6) Aufstemmen beim Vorschaukeln; Senken in den Streckhang beim Rückschaukeln; Überschlag vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Vorschaukeln; Kippen rückwärts (Felgaufschwung) beim Rückschaukeln; Streckhang beim Vorschaukeln; Niedersprung rückwärts.

7) Aufstemmen beim Vorschaukeln; Senken in den Sturzhang mit gegrätschten Beinen und gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Kippen beim Vorschaukeln; Senken in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Kippen rückwärts (Felgaufschwung) beim Vorschaukeln; Streckhang beim Rückschaukeln; Niedersprung vorwärts.

8) Überschlag vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Rückschaukeln; Senken in den Streckhang beim Vorschaukeln; Aufstemmen beim Rückschaukeln; Überschlag vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften beim Vorschaukeln; Kippen rückwärts beim Rückschaukeln; Streckhang beim Vorschaukeln; Niedersprung rückwärts.

Diese Übungen wurden von einer Riege von Schlachtfeldgauvorturnern vor dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft geturnt.

Freiübungen.

1) a. Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme dreimal in 12 Zeiten im Wechsel mit 4 Schritten an Ort.
   b. Armbewegungen unter a mit zugeordnetem Heben in den Zehenstand beim Hochheben, Senken in den Sohlenstand beim Seitsenken und $^1/_4$ Drehung l. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

2) a. Seitheben und gleichzeitiges Armbeugen (die Arme sind in Kammhaltung gedreht), Seitstrecken (Rißhaltung), Armbeugen und Tiefstrecken der Arme dreimal in 12 Zeiten im Wechsel mit 4 Schritten an Ort.
   b. Armbewegungen unter a mit zugeordnetem Senken in den Hockstand beim Seitstrecken, Heben in den Streckstand beim Armbeugen und 1/4 Drehung r. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

Einteilung der Reihen des Reihenkörpers in 1. und 2. Reihen.

3) Die 1. Reihen wiederholen die Übungen 1a und b; gleichzeitig wiederholen die 2. Reihen die Übungen 2a und b. Zu den Übungen unter a gehen alle 4 Schritte an Ort ohne Drehung; zu den Übungen unter b machen alle 1/4 Drehung l. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

4) Die 1. Reihen wiederholen die Übungen 2a und b; gleichzeitig wiederholen die 2. Reihen die Übungen 1a und b. Zu den Übungen unter a gehen alle 4 Schritte an Ort ohne Drehung; zu den Übungen unter b machen alle 1/4 Drehung r. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

5) a. Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme dreimal in 12 Zeiten im Wechsel mit 4 Schritten an Ort.
   b. Armbewegungen unter a mit zugeordnetem Rumpfbeugen rückwärts beim Hochheben, Rumpfstrecken beim Vorsenken und 1/4 Drehung l. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

6) a. Seitheben und gleichzeitiges Armbeugen (Kammhaltung), Vorstrecken (Rißhaltung) Armbeugen und Tiefstrecken der Arme dreimal in 12 Zeiten im Wechsel mit 4 Schritten an Ort.
   b. Armbewegungen unter a mit zugeordnetem Rumpfbeugen vorwärts beim Vorstrecken, Rumpfstrecken beim Armbeugen und 1/4 Drehung r. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

Einteilung der Rotten des Reihenkörpers in 1. und 2. Rotten.

7) Die 1. Rotten wiederholen die Übungen 5a und b; gleichzeitig wiederholen die 2. Rotten die Übungen 6a und b. Zu den Übungen unter a gehen alle 4 Schritte an Ort ohne Drehung; zu den Übungen unter b machen alle 1/4 Drehung l. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

8) Die 1. Rotten wiederholen die Übungen 6a und b; gleichzeitig wiederholen die 2. Rotten die Übungen 5a und b. Zu den Übungen unter a gehen alle 4 Schritte an Ort ohne Drehung; zu den Übungen unter b machen alle 1/4 Drehung r. um beim 1. der 4 Schritte an Ort.

Pferd, langgestellt.

Mit Stütz auf dem Kreuz:

1) Sprung zum flüchtigen Kopfstehen; Niedersprung rückwärts.
2) Sprung zum Schulterstehen l.; Überschlag schräg r. vorwärts.
3) Sprung zum Schulterstehen r.; Überschlag schräg l. vorwärts.
4) Rolle vorwärts in den Reitsitz auf dem Sattel; hohes Rückschwingen der Beine in den Stand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts mit Grätschen und Schließen der Beine.
5) Sprung in den Reitsitz auf dem Sattel, hohes Rückschwingen der Beine in den Stand auf dem Pferde; Rolle vorwärts in den Stand vor dem Pferde.
6) Aufhocken auf das Kreuz; Rolle vorwärts in den Stand vor dem Pferde.
7) Sprung in den Reitsitz auf dem Halse; hohes Rückschwingen der Beine und Abscheren mit $^1/_2$ Drehung r. (l.).
8) Sprung in den Reitsitz auf dem Halse; Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen.
9) Aufhocken auf den Sattel; Überschlag vorwärts mit gestreckten Armen.
10) Rolle vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse; Überschlag vorwärts mit gebeugten Armen.
11) Rolle vorwärts in den Reitsitz auf dem Halse; hohes Rückschwingen der Beine in den Stand auf dem Pferde; Überschlag vorwärts mit gestreckten Armen.

Mit Stütz auf dem Sattel:

12) Scherſprung mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Kreuz; Rolle rückwärts in den Stand vor dem Pferde.
13) Riesensprung: Grätsche.
14) Riesensprung: Hocke.
15) Rolle vorwärts in den Stand vor dem Pferde.

Mit Stütz auf dem Halse:

16) Scherſprung mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz auf dem Halse; Niedersprung rückwärts.
17) Riesensprung: Grätsche.
18) Riesensprung: Hocke.
19) Riesensprung: Überschlag mit gebeugten Armen.
20) Riesensprung: Überschlag mit gestreckten Armen.
21) Riesensprung: Schere mit $^1/_2$ Drehung r. (l.)

Reck (sprunghoch).

1) Schwingen im Seithange mit Riſtgriff; Kippen; Felge vorlings vorwärts; Unterschwung.

2) Schwingen im Seithange mit Riſtgriff; Kippen; Felgabſchwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Bauche und Schwungſtemmen; Unterſchwung.
3) Schwingen im Seithange mit Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.); Kippen; Felge vorlings vorwärts; Unterſchwung.
4) Schwingen im Seithange mit Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.); Felgabſchwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Bauche und Schwungſtemmen; Unterſchwung.
5) Schwingen im Seithange mit Kammgriff r. (l.) und Riſtgriff l. (r.) beim Vorſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l (r.) (die r. [l.] Hand bleibt griffeſt, die l. [r.] Hand faßt kammgriffs nach); Kippen; Felge vorlings vorwärts; Unterſchwung.
6) Schwingen und Hangkehre wie bei Übung 5; Kippen; Felgabſchwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Bauche und Schwungſtemmen; Unterſchwung.
7) Schwingen im Seithange mit Kammgriff; Kippen; Felge vorlings vorwärts; Niederſprung rückwärts.
8) Schwingen im Seithange mit Kammgriff; Kippen; Felgabſchwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Bauche und Schwungſtemmen; Niederſprung rückwärts.
9) Schwingen im Seithange mit Riſtgriff; beim Rückſchwingen Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) (die l. Hand bleibt griffeſt, die r. [l.] Hand faßt kammgriffs nach); Rückſchwingen; Vorſchwingen und Kippen; Felge vorlings vorwärts: Niederſprung rückwärts.
10) Schwingen, Hangkehre und Kippen wie bei Übung 9; Felgabſchwung vorwärts aus dem Liegen auf dem Bauche und Schwungſtemmen; Niederſprung rückwärts;
Schwingen im Seithange mit Kammgriff; Kippen; hohes Abſchwingen vorwärts und:
11) Schwungſtemmen mit Aufknieen r. (l.) außen neben den Händen: Abſchwingen vorwärts und Niederſprung.
12) Schwungſtemmen mit Aufknieen zwiſchen den Händen; Knieſprung vorwärts.
13) Schwungſtemmen zur Stützwage auf einem Arme; Abſchwingen vorwärts und Niederſprung.
14) Schwungſtemmen mit Wende r. (l.)

Freiübungen.

Armbeugen zum Stoß!

1) In zwei Zeiten Rumpfdrehen l. mit Vorſtoßen der Arme;

Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

2) In 4 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Vorstoßen der Arme: Rumpfdrehen r. mit Halbkreisschwingen (nach unten beginnend) der Arme; Rumpfdrehen l. mit Halbkreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

3) In 4 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Vorstoßen der Arme; Rumpfdrehen r. mit gleichzeitigem Kniewippen und Halbkreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen l. mit gleichzeitigem Kniewippen und Halbkreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn und Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

4) Wie Übung 3, an Stelle des Kniewippens wird zu jedem Rumpfdrehen der 2. und 3. Zeit Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfstrecken ausgeführt.
Sprung in den Seitgrätschstand!

5) In 2 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Hochstoßen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

6) In 4 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Hochstoßen der Arme; Rumpfdrehen r. mit Kreisschwingen (nach unten beginnend) der Arme; Rumpfdrehen l. mit Kreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

7) Wie Übung 6, mit zugeordnetem Kniewippen in der 2. und 3. Zeit.

8) Wie Übung 6, mit zugeordnetem Rumpfbeugen vorwärts und Rumpfstrecken zu jedem Rumpfdrehen der 2. und 3. Zeit.
Sprung in die Grundstellung!

9) In 2 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Schrägrücktiefstoßen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

10) In 4 Zeiten Rumpfdrehen l. mit Schrägrücktiefstoßen der Arme; Rumpfdrehen r. mit Kreisschwingen (nach oben) der Arme; Rumpfdrehen l. mit Kreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

11) Wie Übung 10, mit zugeordnetem Fußwippen in der 2. und 3. Zeit.
Sprung in den Seitgrätschstand!

12) In 4 Zeiten Rumpfdrehen l. und Kniebeugen l. mit Schrägrücktiefstoßen der Arme; Rumpfdrehen r. und Kniebeugewechsel mit Kreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen l. und Kniebeugewechsel mit Kreisschwingen der Arme; Rumpfdrehen nach vorn mit Armbeugen zum Stoß. Dasselbe widergleich.

13) Wie Übung 12, mit zugeordnetem Fußwippen in der 2. und 3. Zeit.
Sprung in die Grundstellung und Tiefsenken der Arme!

Barren.

In der Mitte des Barrens Vorschwingen, Rückschwingen im Streckstütz und:

1) Beinkreisen r. vorwärts nach außen, in den Reitsitz vor der r. Hand; Kehre l. Dasselbe widergleich.
2) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse in den Außenquersitz vor der r. Hand; Kehre l. mit Stütz der l. Hand auf dem l. Holm. Dasselbe widergleich.
3) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse in den Grätschsitz vor den Händen; Abgrätschen vorwärts. Dasselbe widergleich.
4) Beinkreisen r. vorwärts nach außen in den Stütz und Wende l. Dasselbe widergleich.
5) Beinkreisen r. nach außen über beide Holme in den Sitz auf dem r. Schenkel vor der l. Hand; Vorstützen und Wende r. Dasselbe widergleich.
6) Beinkreisen r. nach außen und l. durch die Holmgasse in den Reitsitz vor der l. Hand; Drehkehre r. mit $^1/_4$ Drehung l. Dasselbe widergleich.
7) Beinkreisen r. nach außen und l. durch die Holmgasse in den Außenquersitz vor der l. Hand; Flanke l. mit Stütz der r. Hand auf dem r. Holm. Dasselbe widergleich.
Vorschwingen und Rückschwingen mit Armwippen und:
8) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitsitz mit Quergrätschen: Abspreizen r. vorwärts. Dasselbe widergleich.
9) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitsitz mit Quergrätschen; Stütz auf dem ursprünglich r. Holm; Rückspreizen r. und sofort Flanke l. Dasselbe widergleich.
10) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung r. in den Außenseitsitz; Rolle rückwärts. Dasselbe widergleich.
11) Beinkreisen r. vorwärts nach außen und l. durch die Holmgasse mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorlings; Hocke in den Innenseitstand. Dasselbe widergleich.

Vorschwingen und Rückschwingen mit Armwippen, Grätschen (unter den Händen hin) mit Stützhüpfen an Ort in den:

12) Grätschsitz vor den Händen; Einschwingen und Wende l. (r.)
13) Stütz und Drehwende l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung r. (l.)
14) Reitsitz vor der r. Hand; Drehkehre l. mit $^1/_2$ Drehung r. Dasselbe widergleich.
15) Außenquersitz vor der r. Hand; Flanke — Wende r. mit Stütz der l. Hand auf den l. Holm. Dasselbe widergleich.
16) Außenquersitz vor der r. Hand; $^1/_4$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorlings; Hocke in den Außenseitstand rücklings. Dasselbe widergleich.

Reck (sprunghoch).

Schwingen im Seithange mit Ristgriff und:

1) Felgaufschwung; Unterschwung.
2) Felgaufschwung: Senken in den Abhang und Kippen; Niedersprung rückwärts.
3) Felgaufschwung mit gleichzeitigem Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Kippen; Niedersprung rückwärts. Dasselbe wiedergleich.
4) Felgaufschwung mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung l. vorwärts; Rückspreizen l. und Unterschwung. Dasselbe widergleich.
5) Felgaufschwung mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung l. vorwärts; Überspreizen r. in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Niedersprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
6) Felgaufschwung mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung l. vorwärts; Überspreizen r. in den Reitsitz mit gegrätschten Beinen; Sitzwellabschwung rückwärts; Beinschließen; Kippen und Niedersprung rückwärts. Dasselbe widergleich.
7) Felgaufschwung mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung l. vorwärts; Rückspreizen l.; Überspreizen r. und l. nach einander mit Handlüften in den Seitsitz mit geschlossenen Beinen; Sitzwellabschwung rückwärts; Durchhocken; Kippen und Niedersprung rückwärts; Dasselbe widergleich.
8) Felgaufschwung mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Sitzwellaufschwung vorwärts mit gegrätschten Beinen; Niedersprung vorwärts. Dasselbe widergleich.
9) Freier Felgaufschwung; freier Felgumschwung und Unterschwung.

10) Freier Felgaufschwung und Felgüberschwung.
11) Freier Felgaufschwung; Senken in den Abhang; Kippen und Felgüberschwung.
12) Freier Felgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen und Felgüberschwung.
13) Riesenfelgüberschwung.

Stabübungen (wagerechte Tiefhaltung vorlings).

1) a. Vorheben; Seitschwingen l.; Vorschwingen und Senken.[1])
   b. Vorheben; Seitschwingen r.; Vorschwingen und Senken.
   c. Vorheben; Armbeugen; Vorstrecken und Senken.
   d. 8 Schritte Gehen an Ort ohne und mit $^1/_4$ Drehung l. um beim 1. Schritt.
2) Die Übungen unter 1 mit gleichzeitigem und gleichseitigem Knieheben; Kniesenken und Seittritt; Knieheben; Kniesenken und Schlußtritt zu den Bewegungen a und b; zu den Bewegungen c Senken in den Hockstand beim Armbeugen; Heben in den Streckstand beim Vorstrecken. (8 Schritte an Ort; l. um.)
3) a. Vorheben; Seithochschwingen l.; Vorschwingen und Senken.
   b. Vorheben; Seithochschwingen r.; Vorschwingen und Senken.
   c. Vorheben; Hochheben; Vorsenken und Tiefsenken.
   d. 8 Schritte Gehen an Ort ohne und mit $^1/_4$ Drehung r. um beim 1. Schritt.
4) Die Übungen unter 3 mit gleichzeitigem und gleichseitigem Seittritt; Knieheben; Kniesenken und Seittritt; Schlußtritt zu den Bewegungen a und b; zu den Bewegungen c Heben in den Zehenstand beim Hochheben; Senken in den Sohlenstand beim Vorsenken.
   Einteilung der Rotten des Reihenkörpers in 1. und 2. Rotten.
5) Die 1. Rotten wiederholen die Übungen unter 2; gleichzeitig wiederholen die 2. Rotten die Übungen unter 4. Nach viermaliger Wiederholung führen die 1. Rotten die Übungen unter 4 aus; die 2. Rotten die Übungen unter 2.
6) a. Vorhochheben; Seittiefsenken l. und Schräghaltung hinter dem Rücken; Hochheben und Vortiefsenken.
   b. Vorhochheben; Seittiefsenken r. und Schräghaltung hinter dem Rücken; Hochheben und Vortiefsenken.
   c. Vorhochheben; Armbeugen und Überheben hinter die Schultern; Hochstrecken und Vortiefsenken.

[1]) Die Übungen a, b und c werden in 8 Schrittzeiten ausgeführt; auf jede Bewegung kommen 2 Schrittzeiten.

d. 8 Schritte Gehen an Ort ohne und mit $^1/_4$ Drehung l. um beim 1. Schritt.

7) Die Übungen unter 6 mit gleichzeitigem und gleichseitigem Knieheben; Kniesenken und Rücktritt; Knieheben; Kniesenken und Schlußtritt zu den Bewegungen a und b; zu den Bewegungen c Rumpfbeugen rückwärts beim Armbeugen; Rumpfstrecken beim Hochstrecken.

8) a. Vorhochheben; Vorsenken l. mit (Stab-) Unterlegen; Hochheben und Vortiefsenken.
b. Vorhochheben; Vorsenken r. mit Unterlegen; Hochheben und Vortiefsenken.
c. Vorhochheben; Vorsenken; Hochheben und Vortiefsenken.
d. 8 Schritte Gehen an Ort ohne und mit $^1/_4$ Drehung r. um beim 1. Schritt.

9) Die Übungen unter 8 mit gleichzeitigem und gleichseitigem Rücktritt; Knieheben; Kniesenken und Rücktritt; Schlußtritt zu den Bewegungen a und b; zu den Bewegungen c Rumpfbeugen vorwärts beim Vorsenken; Rumpfstrecken beim Hochheben.
Einteilung der Reihen des Reihenkörpers in 1. und 2. Reihen.

10) Die 1. Reihen wiederholen die Übungen unter 7; gleichzeitig wiederholen die 2. Reihen die Übungen unter 9. Nach viermaliger Wiederholung führen die 1. Reihen die Übungen unter 9 aus; die 2. Reihen die Übungen unter 7.

Pferd (langgestellt).

Sprung mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals und:

1) Reitsitz auf dem Hals; Drehwende l. (r.).
2) Quersitz an der r. Seite des Halses; Drehwende l.; dasselbe widergleich.
3) Liegestütz vorlings; Abgrätschen.
4) Freier Stütz; Wende l. (r.).
5) Freier Stütz; Drehwende l. (r.).
6) Knieen auf dem Hals; Kniesprung vorwärts mit Grätschen und Schließen der Beine.
7) Knieen l. auf dem Hals; hohes Rückschwingen der Beine und Abgrätschen; dasselbe widergleich.
8) Hockstand auf dem Hals; schnelles Aufrichten und Niedersprung vorwärts mit Grätschen und Schließen der Beine.
9) Aufhocken l. auf den Hals; hohes Rückschwingen der Beine und Abgrätschen; dasselbe widergleich.
10) Riesensprung — Grätsche.
11) Riesensprung — Hocke.

12) Knieen l. auf dem Hals; Überschlag mit gebeugten Armen.
13) Knieen r. auf dem Hals; Überschlag mit gestreckten Armen.
14) Aufhocken l. auf den Hals; Überschlag mit gebeugten Armen.
15) Aufhocken r. auf den Hals; Überschlag mit gestreckten Armen.
16) Liegestütz vorlings; Rolle vorwärts.
17) Rolle vorwärts.
18) Überschlag mit gebeugten Armen.
19) Überschlag mit gestreckten Armen.

Reck (sprunghoch).

1) Handhang ristgriffs; Wechsel zum Unterarmhang l.; Aufzucken in den Knickstütz l. und Aufstemmen in den Streckstütz; Niedersprung rückwärts; dasselbe widergleich.
2) Handhang ristgriffs; Wechsel zum Unterarmhang; Aufzucken in den Knickstütz l. (r.) und Aufstemmen in den Streckstütz; Unterschwung.
3) Handhang ristgriffs; Wechsel zum Unterarmhang l.; Aufzucken in den Streckstütz; Unterschwung; dasselbe widergleich.
4) Handhang ristgriffs; Wechsel zum Unterarmhang; Aufzucken in den Streckstütz; Unterschwung.
5) Handhang ristgriffs; Wechsel zum Unterarmhang; Aufstemmen in den Unterarmstütz und in den Streckstütz; Unterschwung.
6) Handhang ristgriffs; Zuckstemmen; Felge vorlings rückwärts; Unterschwung.
7) Handhang l. Kamm-, r. Ristgriff; Zuckstemmen; Überspreizen r. mit $^1/_4$ Drehung l. in den Reitsitz; Mühle r. seitwärts; Rückspreizen r. und Unterschwung; dasselbe widergleich.
8) Handhang l. Kamm-, r. Ristgriff; Zuckstemmen; Überspreizen r.; Umschwingen vorwärts am l. Knie mit Drehen um die Längenachse unter der Stange in den Stütz; Wende r.; dasselbe widergleich.
9) Handhang l. Kamm-, r. Ristgriff; Zuckstemmen; Schraubenwellumschwung rechts vorwärts; Wende r.; dasselbe widergleich.
10) Handhang kammgriffs; Zuckstemmen in die Stützwage auf dem r. (l.) Arme; Abschwingen vorwärts; Niedersprung.
11) Handhang kammgriffs; Zuckstemmen in die freie Stützwage; Abschwingen vorwärts; Niedersprung.
12) Handhang kammgriffs; Zuckstemmen; hohes Abschwingen vorwärts und Schwungstemmen; Niedersprung rückwärts.
13) Handhang kammgriffs; Zuckstemmen; hohes Abschwingen vorwärts; Schwungstemmen und Wende r. (l.).

Freiübungen.

1) Gehen an Ort, zu je 8 Schritten Beugen zum Stoß, Vorstoßen, Beugen und Tiefstrecken der Arme. Auf jede Bewegung der Arme kommen 2 Schrittzeiten.
2) Übungen 1 mit zugeordneter $^1/_4$ Drehung l. beim ersten von 8 Schritten.
3) Gehen an Ort mit hohem Knieheben; zu je 8 Schritten Beugen zum Stoß, Hochstoßen, Beugen und Tiefstrecken der Arme.
4) Übungen 3 mit zugeordneter $^1/_4$ Drehung r. beim ersten von 8 Schritten.
5) Gehen an Ort mit Fersenheben; zu je 8 Schritten Beugen zum Stoß, Seitstoßen, Beugen und Tiefstrecken der Arme.
6) Übungen 5 mit zugeordneter $^1/_4$ Drehung l. beim ersten von 8 Schritten; nach viermaliger Ausführung $^1/_4$ Drehung r. beim ersten von 8 Schritten.
7) Gehen an Ort mit Spreizen; zu je 8 Schritten Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme.

Einteilung in 1. und 2. Reihen.

8) Übungen 7 mit zugeordneten $^1/_4$ Drehungen der 1. Reihen l., der 2. Reihen r. beim ersten von 8 Schritten; nach viermaliger Ausführung die Drehungen widergleich.
9) Gehen an Ort; zu je 8 Schritten Vorheben, Ausbreiten, Schließen und Senken der Arme.

Einteilung in 1. und 2. Rotten.

10) Übungen 9 mit zugeordneten $^1/_4$ Drehungen der 1. Rotten l., der 2. Rotten r. beim ersten von 8 Schritten; nach viermaliger Ausführung die Drehungen widergleich.
11) Laufen an Ort; zu je 16 Laufschritten Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme. Auf jede Bewegung der Arme kommen 4 Laufschrittzeiten.
12) Übungen 11 mit zugeordneter $^1/_4$ Drehung l. beim ersten von 16 Laufschritten; die vornstehende Rotte beginnt allein; nach 16 Laufschritten schließt sich immer die nächste Rotte den Ausführungen an (viermalige Ausführung).
13) Laufen an Ort mit hohem Fersenheben; zu je 16 Laufschritten Seitheben, Schließen, Ausbreiten und Senken der Arme.
14) Übungen 13 mit zugeordneter $^1/_4$ Drehung r. beim ersten von 16 Laufschritten; die vornstehende Rotte beginnt allein; nach 16 Laufschritten schließt sich immer die nächste Rotte den Ausführungen an (viermalige Ausführung).

Reck (scheitelhoch).

Mit Ristgriff freier Felgaufschwung: Senken rückwärts in den Abhang und:

1) Kippen; Überspreizen r. (l.); Wellabschwung r. (l.) rückwärts, Rückspreizen, Beinschließen und Kippen; Niedersprung rückwärts.
2) Kippen; Überspreizen r. (l.) mit Handlüften; Wellabschwung r. (l.) rückwärts, Durchhocken r. (l.) und Kippen; Niedersprung rückwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
3) Kippen; Überspreizen r. (l.) mit Handlüften; Überspreizen l. (r.). in den Seitsitz; Sitzwellabschwung rückwärts; Durchhocken r. (l.), Rückspreizen l. (r.), Beinschließen und Kippen; Unterschwung.
4) Kippen; Überspreizen r. (l.) mit Handlüften; Überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Seitsitz; Sitzwellabschwung rückwärts; Durchhocken und Kippen; Unterschwung mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).

Kippen; Überspreizen r. (l.), Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Sitzwellabschwung rückwärts; Rückgrätschen, Beinschließen, Kippen und:

5) Aufknieen; Kniesprung vorwärts.
6) Aufspreizen r. (l.) und gleichzeitiges Aufknieen l. (r.); Niedersprung vorwärts.
7) Aufspreizen r. (l.) und gleichzeitiges Aufhocken l. (r.); Streckstand mit Grätschen und Niedersprung vorwärts.
8) Aufhocken r. (l.), r. (l.) neben den Händen; Aufhocken l. (r.), l. (r.) neben den Händen; Streckstand mit Grätschen; Niedersprung vorwärts.
9) Aufhocken; Streckstand; Niedersprung weit vorwärts mit Hochschwingen der Arme.
10) Grätsche in den Stand auf dem Reck; Niedersprung weit vorwärts mit Händeklappen über dem Kopfe.
11) Hocke.
12) Wolfssprung r. (l.).
13) Grätsche.

Barren.

Mit Anlauf gegen die Barrenenden Sprung in den Stütz, Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen in den:

1) Grätschsitz vor den Händen; Rolle vorwärts in den Außenquerstand rücklings.
2) Reitsitz vor der r. Hand; Überschlag mit gebeugten Armen.
3) Reitsitz vor der l. Hand; Überschlag mit gestreckten Armen.
4) Außenquersitz vor der l. Hand; Überschlag mit gebeugten Armen.
5) Außenquersitz vor der r. Hand; Überschlag mit gestreckten Armen.

6) Stütz mit vorgehobenen Beinen; Senken der Beine; Schulterstehen r. (l.); Rolle r. (l.) schräg vorwärts in den Außenquerstand.
7) Stütz mit vorgehobenen Beinen; Grätschen, Schließen und Senken der Beine; Schulterstehen; Rolle vorwärts in den Oberarmhang; Niedersprung in den Innenquerstand.

Stütz mit vorgehobenen Beinen:

8) $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitschwebestütz; Rolle rückwärts in den Außenseitstand vorlings.
9) $^1/_4$ Drehung r. (l) in den Seitstütz rücklings; Armwippen; Rolle rückwärts in den Außenseitstand vorlings.
10) Senken der Beine in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Beinkreisen l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Überschlag mit gebeugten Armen.
11) Senken der Beine in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Beinkreisen l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) und Seitstütz vorlings mit Kammgriff auf dem (ursprünglich) r. (l.) Holm; Seitschulterstehen und Überschlag vorwärts.
12) Senken der Beine in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Beinkreisen l. (r.) rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings; Liegen auf dem Bauche und Überschlag mit gestreckten Armen.

Stabübungen.

Anfangshaltung: wagerechte Tiefhaltung; die Hände haben den Stab mit Ristgriff in der Mitte erfaßt (Schlußgriff).

1) a. Vorheben (Risthaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Senken abwechselnd l. und r.; während der eine Arm hebt, führt die freigewordene Hand Hüftstütz aus.
   b. Übung 1 a mit Vortritt und Schlußtritt abwechselnd l. und r.
2) a. Vorheben (Speichhaltung; Stabhaltung: senkrechte) und Senken abwechseln l. und r.
   b. Übung 2 a mit Vortritt und gleichzeitigem Kniebeugen des Standbeines, abwechselnd l. und r. mit Schlußtritt im Wechsel.
3) a. Vorheben (Kammhaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Senken abwechselnd l. und r.
   b. Übung 3 a mit Ausfall vorwärts abwechseln l. und r. mit Schlußtritt im Wechsel.
4) a. Seitheben (Risthaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Senken abwechselnd l. und r.

b. Übung 4 a mit Seittritt und Schlußtritt l. und r. im Wechsel.

5) a. Seitheben (Speichhaltung; Stabhaltung: senkrechte) und Senken abwechselnd l. und r.
b. Übung 5 a mit Seittritt und gleichzeitigem Kniebeugen des Standbeines, abwechselnd l. und r., mit Schlußtritt im Wechsel.

6) a. Seitheben (Kammhaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Senken abwechselnd l. und r.
b. Übung 6 a mit Ausfall seitwärts abwechselnd l. und r. mit Schlußtritt im Wechsel.

7) a. Vorhochheben (Risthaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Vortiefsenken abwechselnd l. und r.
b. Übung 7 a mit Rücktritt und Schlußtritt abwechselnd r. und l. (also gegengleich).

8) a. Vorhochheben (Speichhaltung; Stabhaltung: senkrechte) und Vortiefsenken abwechselnd l. und r.
b. Übung 8 a mit Rücktritt und gleichzeitigem Kniebeugen des Standbeines, abwechselnd r. und l. mit Schlußtritt im Wechsel.

9) a. Vorhochheben (Kammhaltung; Stabhaltung: wagerechte) und Vortiefsenken abwechselnd l. und r.
b. Übung 9 a mit Rücktritt abwechselnd r. und l. in die Auslagestellung mit Schlußtritt im Wechsel.

Bock und Barren.

Grätsche oder Hocke über den Bock (Niedersprung zwischen Bock und Barren) und sofort:

1) Kehre r. über den r. Holm; Kehre l. über den l. Holm.
2) Flanke l. über den r. Holm: Flanke r. über den l. Holm.
3) Drehkehre mit $^1/_4$ Drehung l., über den r. Holm; dasselbe widergleich.
4) Wende l. über den r. Holm; Wende r. über den l. Holm.
5) Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung l., über den r. Holm; dasselbe widergleich.
6) Einspreizen l., über den l. Holm; Niedersprung r. neben den Barrenenden; dasselbe widergleich.
7) Kehre r. über den l. Holm; Niedersprung mit $^1/_4$ Drehung l. r. neben den Barrenenden; dasselbe widergleich.
8) Einspreizen l. über den l. Holm und sofort Ausspreizen r. rückwärts mit $^1/_4$ Drehung r.; dasselbe widergleich.

9) Kehre r. über den l. Holm und sofort Ausspreizen r. rückwärts mit $^1/_4$ Drehung r.; dasselbe widergleich.
10) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der r. Hand, das l. Bein spreizt von außen über beide Holme, das r. Bein durch die Holmgasse über den r. Holm; Flanke r; dasselbe widergleich.
11) Kehre r. über beide Holme in den Außenquersitz vor der r. Hand; Wende r.; dasselbe widergleich.
12) Kehre r. (l.) über beide Holme.
13) Flanke l. (r.) über beide Holme.
14) Wende l. (r.) über beide Holme.

Reck (sprunghoch).

Mit Anlauf Sprung in den Seithang mit Ristgriff; Vorschwingen und:

1) Wellaufschwung l. (r.) vorwärts, das Bein außerhalb; Rückspreizen; Unterschwung.
2) Kippen; Unterschwung.

Sprung in den Seithang mit Zwiegriff, l. Rist- und r. Kammgriff; Vorschwingen und:

3) Wellaufschwung l. vorwärts; Rückspreizen; Unterschwung; dasselbe widergleich.
4) Schraubenwellaufschwung l. vorwärts; Unterschwung; dasselbe widergletch.
5) Kippe; Unterschwung.
6) Wellaufschwung l. vorwärts; $^1/_2$ Drehung r. bei grifffester r. Hand; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen; Kippen; Niedersprung rückwärts. Dasselbe widergleich.
7) Kippen; Überspreizen l. mit $^1/_2$ Drehung r. bei grifffester r. Hand; Wellabschwung r.; Beinschließen; Kippen; Niedersprung rückwärts. Dasselbe widergleich.
8) Schraubenwellaufschwung l. vorwärts; Überspreizen; Drehen u. s. w. wie bei Übung 7. Dasselbe widergleich.
9) Kippen; Wende l.; dasselbe widergleich.
10) Wellaufschwung l. vorwärts; Rückspreizen und Wende l.; dasselbe widergleich.
11) Schraubenwellaufschwung l. vorwärts; Wende l.; dasselbe widergleich.

Kürübungen.

Reck.

Zuckstemmen mit Zwiegriff l. Kamm- r. Ristgriff; Überspreizen r. mit $^1/_2$ Drehung l. (die gleichseitige Hand giebt den Griff auf und

faßt von neuem); Wellabschwung l. rückwärts; Beinschließen; Kippen; Riesenfelge rückwärts; Riesenfelgaufschwung und freier Felgüberschwung.

Barren.

Einspreizen l. und Ausspreizen r. rückwärts; Einspreizen r. und Senken in den Abhang mit gebeugten Hüften, ellengriffs; Kippen in das flüchtige Handstehen; Rolle vorwärts; Rückschwingen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts; Kehre l. (r.) in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand; $^1/_2$ Drehung r. (l.) und Beinkreisen r. (l.) rückwärts über den r. (l.) Holm und sofort Wende l. (r.) über beide Holme.

Pferd.

Ristgriffstütz auf der Vorderpausche und Drehwendeschwung r. in den Seitstütz vorlings auf den Pauschen, Beinkreisen r. von außen nach innen und Vorschwingen der Beine (über den Hals); Rückschwingen der Beine; Beinkreisen r. von innen nach außen; Beinkreisen l. von außen nach innen und Vorschwingen der Beine (über das Kreuz); Rückschwingen der Beine; Beinkreisen l. von innen nach außen und Flanke r. vorwärts in den Stütz rücklings und l. rückwärts in den Seitstand vorlings.

Freiübungen.

In **4** Zeiten:

1) Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt, Rücktritt, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.
   b. Vortritt, Rücktritt in die Ausfallstellung, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.
2) Vorhochheben, Vorsenken, Hochheben und Vortiefsenken ohne und mit:
   a. Rücktritt, Vortritt, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.
   b. Rücktritt, Ausfall vorwärts, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.
3) Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Seittritt, Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung (auf der Fußspitze des Standbeines), Schlußtritt mit $^1/_4$ Drehung (zurückdrehen) und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.

b. Seittritt, Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung in die Ausfallstellung, Schlußtritt mit $^1/_4$ Drehung und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.

4) Seithochheben, Seitsenken, Hochheben und Seittiefsenken ohne und mit:

a. Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung, Zurückdrehen und Seittritt, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.

b. Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung, Zurückdrehen und Ausfall seitwärts, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand, Heben in den Streckstand.

NB. Die Beinübungen und Drehungen sind abwechselnd l. und r. auszuführen.

Pferd (seitgestellt).

Aus dem Seitstütz auf die Pauschen, Vor- und Rückschwingen des rechten Beines; Vor- und Rückschwingen der Beine über den Hals und:

1) Flanke r.
2) Wende r.
3) Kehre l.
4) Wolfsprung r.
5) Wolfsprung r. mit $^1/_4$ Drehung l.
6) Aufhocken l. auf den Sattel mit gleichzeitigem Überspreizen r. und $^1/_2$ Drehung l. in den Grätschstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts.
7) Aufhocken l. auf das Kreuz mit gleichzeitigem Überspreizen r. und $^1/_2$ Drehung l. in den Grätschstand auf dem Pferde; Niedersprung vorwärts.
8) Flanke r. in den Stütz rücklings und Rückspreizen l. in den Seitschwebestütz auf den Pauschen; Flankenschwung l. rückwärts.
9) Flanke r. in den Stütz rücklings und Kehraufsitzen l. (rückwärts) in den Reitsitz auf den Sattel; Kehrabsitzen l.
10) Flanke r. in den Stütz rücklings und Kehre l. rückwärts.
11) Flanke r. vorwärts und l. rückwärts (Kreisflanke).

Vor- und Rückschwingen r.; Vor- und Rückschwingen der Beine über den Hals; Kreisflanke in den Stütz vorlings und:

12) Vor- und Rückschwingen r.; Flanke l.
13) Vor- und Rückschwingen r.; Wende l.
14) Vor- und Rückschwingen r.; Kehre r.

Alle Übungen widergleich.

Ringe.

Schaukeln:

1) Abhang mit gegrätschten Beinen beim Rückschaukeln; Senken in den Streckhang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.
2) Abhang mit gegrätschten Beinen beim Vorschaukeln; Streckhang beim Rückschaukeln; Niedersprung beim Vorschaukeln.
3) Übung 1, mit Wechsel zum Unterarmhang l. (r.) beim Senken in den Streckhang; Beugehang beim Rückschaukeln; Niedersprung beim Vorschaukeln.
4) Übung 2 mit Wechsel zum Unterarmhang beim Senken in den Streckhang; Wechsel zum Unterarmhang rücklings beim Vorschaukeln; Rückschaukeln und Wechsel zum Unterarmhang vorlings; Beugehang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.
5) Übung 1 und Wechsel zum Oberarmhang l. (r.); Knickstütz r. (l.) beim Rückschaukeln; Beugehang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.
6) Übung 2 und Oberarmhang; Beugehang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.
7) Übung 1 mit Fassen l. (r.) am Seil; Knickstütz r. (l.) beim Rückschaukeln; Beugehang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.
8) Abhang mit gegrätschten Beinen beim Rückschaukeln; Kippen in den Knickstütz beim Vorschaukeln; Beugehang beim Rückschaukeln; Niedersprung beim Vorschaukeln.
9) Abhang mit gegrätschten Beinen beim Vorschaukeln; Kippen in den Knickstütz beim Rückschaukeln; Beugehang beim Vorschaukeln; Niedersprung beim Rückschaukeln.

Barren (kopfhoch).

Aus dem Außenseitstande vorlings, mit Zwiegriff (r. Kamm- l. Ristgriff) Seitliegehang am r. Oberschenkel; mit $^1/_2$ Drehung l. Aufstemmen in den Seitliegestütz vorlings, das l. Bein befindet sich in der Holmgasse, Rückspreizen l. und:

1) $^1/_2$ Drehung l. in den Seitliegestütz rücklings; Niedersprung vorwärts.
2) Mit $^1/_2$ Drehung l. Schraube l. rückwärts in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen l. vorwärts.
3) Mit $^3/_4$ Drehung l. Schraube l. rückwärts in den Grätschsitz; Schwingen im Streckstütz und Ausspreizen l. über den r. Holm mit $^1/_4$ Drehung l.

4) Mit $^3/_4$ Drehung l. Schraube l. rückwärts in den Grätschsitz; Schwingen im Streckstütz, flüchtiges Handstehen und Abgrätschen.
5) Mit $^1/_1$ Drehung l. Schraube l. rückwärts in den Seitsitz mit Quergrätschen; Abspreizen r. vorwärts mit $^1/_4$ Drehung l.
6) Kehre r. in den Reitsitz auf den (ursprünglich) entfernteren Holm; Wende r.
7) Kehre r. in den Grätschsitz; Überschlag mit gebeugten Armen.
8) Kehre r. in den Streckstütz und Drehwende r. mit $^1/_2$ Drehung l.
9) Kehre r. in den Reitsitz auf den (ursprünglich) näheren Holm; mit Stütz auf den Barrenenden Schwingen und hohe Wende r.
10) Kehre r. in den Außenquersitz und Flanke-Wende r. mit Stütz (nur) der l. Hand.

Alle Übungen widergleich.

Kürübungen.

Reck.

Aus dem Seithange mit Kammgriff, Schwungstemmen mit Griffwechsel (gleichhandig); frei Felge; Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Wellaufschwung r. (l.); Umschwingen vorwärts im Hange am l. (r.) Knie und der l. (r.) Hand in den Seitstütz vorlings und Wende r. (l.).

Barren.

Eingrätschen; Rolle vorwärts; Rückschwingen in das flüchtige Handstehen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen; Rückschwingen; Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts; Vor- und Rückschwingen mit Armwippen; Grätsche in den Stütz; Kehre l. in den Stütz; Kehre r. in den Stütz und Wende r.

Pferd.

Mit Stütz auf Hinterpausche und Kreuz Spreizaufsitzen (mit Handlüften) l.; Vorspreizen r. und Kehrschwung l. mit $^1/_2$ Drehung l. in den Stütz rücklings auf den Pauschen; Rückspreizen l. in den Seitschwebestütz; Kreisspreizen r. ($1^1/_2$ Kreis) in den Stütz vorlings; Vor- und Rückschwingen l. und Kreisflanke (dreifach).

Freiübungen.

In 4 Zeiten:

1) Vorhochheben, Vorsenken, Hochheben und Vortiefsenken der Arme ohne und mit:
   a. Vortritt l. in den Quergrätschstand in der 1. Zeit; Rumpf-

beugen rückwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt l. in der 4. Zeit.

b. Vortritt l. in den Quergrätschstand in der 1. Zeit; Ausfall l. vorwärts in der 2. Zeit; Kniebeugewechsel und gleichzeitiges Rumpfbeugen rückwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt l. in der 4. Zeit.

2) Vorheben, Hochheben, Vorsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:

a. Rücktritt l. in den Quergrätschstand in der 1. Zeit; Rumpfbeugen vorwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt in der 4. Zeit.

b. Rücktritt l. in den Quergrätschstand in der 1. Zeit; Auslagetritt l. rückwärts in der 1. Zeit; Kniebeugewechsel und gleichzeitiges Rumpfbeugen vorwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt in der 4. Zeit.

3) Seithochheben, Seitsenken, Hochheben und Seittiefsenken der Arme ohne und mit:

a. Seittritt l. in den Seitgrätschstand in der 1. Zeit; Rumpfbeugen r. seitwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt in der 4. Zeit.

b. Seittritt l. in den Seitgrätschstand in der 1. Zeit; Ausfall l. seitwärts in der 2. Zeit; Kniebeugewechsel und gleichzeitiges Rumpfbeugen r. seitwärts in der 3. Zeit; Rumpfstrecken und Schlußtritt in der 4. Zeit.

4) Seitheben, Hochheben, Seitsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:

a. Seittritt l. in den Seitgrätschstand in der 1. Zeit; Rumpfdrehen r. in der 3. Zeit; Rumpfdrehen vorwärts und Schlußtritt l. in der 4. Zeit.

b. Seittritt l. in den Seitgrätschstand in der 1. Zeit; Ausfall l. seitwärts in der 2. Zeit; Kniebeugewechsel und gleichzeitiges Rumpfdrehen r. in der 3. Zeit; Rumpfdrehen vorwärts und Schlußtritt l. in der 4. Zeit.

Alle Übungen widergleich.

Barren.

Mit Anlauf gegen die Barrenenden Sprung mit Stützhüpfen in den:

1) Grätschsitz hinter den Händen; Wende r. (l.)

2) Reitsitz hinter der l. Hand und Beinkreisen r. durch die Holmgasse in den Außenquersitz auf dem l. Holme; Kehre r.; dasselbe widergleich.

3) Freien Stütz und Wende r. (l.).
4) Stütz, Vorschwingen in den Grätschsitz vor den Händen; Heben und Schließen der Beine; Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. Hand; Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. Holm und Niedersprung mit $^1/_4$ Drehung r. in den Außenseitstand vorlings; dasselbe widergleich.
5) Stütz, Vorschwingen; Beinkreisen (rückwärts) l. außen, r. durch die Holmgasse und Wende r.; dasselbe widergleich.
6) Stütz, Vorschwingen in den Außenseitsitz auf dem l. Holme; Rolle rückwärts; dasselbe widergleich.
7) Stütz, Vorschwingen mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Überschlag vorwärts.
8) Schulterstehen r. auf dem r. Holme; Einschwingen und Flanke r.; dasselbe widergleich.
9) Schulterstehen r. auf dem r. Holme; Einschwingen und Wende r.; dasselbe widergleich.
10) Stütz; Rolle vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen; Überschlag vorwärts.
11) Stütz; Rolle vorwärts in den Stütz; Aufhocken hinter den Händen; Niedersprung r. (l.) seitwärts aus dem Streckstande auf dem Barren.
12) Stütz; Rolle vorwärts in den Stütz; Rückschwingen in das Handstehen; Handgehen bis an die Barrenenden; Abgrätschen.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seithange mit:

1) Ristgriff; Schwungstemmen und Unterschwung.
2) Kammgriff r. und Ristgriff l.; Schwungstemmen mit Griffwechsel r.; Senken in den Abhang; Wellaufschwung r.; Überspreizen l. in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Grätschsitzwellabschwung; dasselbe widergleich.
3) Kammgriff; Schwungstemmen mit Griffwechsel; Senken in den Abhang; Kippen und Wende r. (l.).
4) Ellengriff r. und Ristgriff l.; Schwungstemmen mit Griffwechsel r.; Senken in den Abhang; Kippen; Überspreizen r. und l. nacheinander in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Grätschsitzwellumschwung rückwärts; Grätschsitzwellabschwung und Unterschwung.
5) Ellengriff; Schwungstemmen mit Griffwechsel; Senken in den Abhang; Kippen; Felge vorlings vorwärts und Wende r. (l.).
6) Ristgriff; Schwungstemmen; Felgüberschwung; Kippen und Unterschwung.

7) Kammgriff r. und Riſtgriff l.; Schwungſtemmen mit Überſpreizen l.; Stütz der l. Hand r. neben der r. Hand; Abſchwingen rückwärts mit Drehen unter der Stange in den Stütz auf der anderen Reckſeite; Wende r.; dasſelbe widergleich.
8) Kammgriff r. und Riſtgriff l.; Schwungſtemmen; Schraubenwellumſchwung l. vorwärts; Wende l.; dasſelbe widergleich.
9) Kammgriff r. und Riſtgriff l.; Schwungſtemmen; Überſpreizen l. mit $^1/_2$ Drehung r. bei grifffeſter r. Hand; Wellabſchwung r. rückwärts; Beinſchließen; Kippen in das Handſtehen (und Abhocken) und Unterſchwung.

Kürübungen.

Reck.

Aus dem Seithange mit Riſtgriff Felgüberſchwung und Rieſenfelgaufſchwung; Unterſchwung und Schwungſtemmen; Senken in den Abhang; Grätſchſitzwellauf- und Abſchwung; Schließen der Beine und Kippen; Abſchwingen rückwärts und Drehſchwungſtemmen mit $^1/_2$ Drehung l. in den freien Stütz; Griffwechſel l. und Felgüberſchwung.

Barren.

Aufſtemmen aus dem Querhange mit vorgehobenen Beinen in den Streckſtütz; Heben in das Handſtehen; Senken in den Stütz mit Vorheben der Beine; Grätſchen und Senken der Beine in den Grätſchſitz; Vorneigen, Einſchwingen im Oberarmhange; Beinheben beim Vorſchwingen und Kippen in die Seitſtützwage auf dem r. Arme; Schulterſtehen r. auf dem l. Holme; Streckſtütz mit vorgehobenen Beinen; $^1/_4$ Drehung r. in den Seitſtütz rücklings; Niederſprung vorwärts.

Pferd.

Überſpreizen r. in den Seitſchwebeſtütz; Schwingen der Beine nach l. und Schere; Kreisſpreizen l. nach Innen (aus dem) in den Seitſchwebeſtütz; Schwingen der Beine nach r. und Schere; Spreizen r. über die Vorderpauſche in den Stütz vorlings; Vor- und Rückſchwingen der Beine über dem Kreuz und Kreisflanke in den Stütz vorlings; Vor- und Rückſchwingen der Beine über dem Hals und Kreisflanke (dreifach) in den Seitſtand rücklings.

Freiübungen.

In 4 Zeiten:

1) Vorhochheben, Vorſenken und wieder Hochheben, nochmaliges

Vorsenken und Hochheben und Vortiefsenken der Arme abwechselnd l. und r. ohne und mit:

2) Vortritt in der 1. Zeit; Beinheben (Spreizen) und wieder Vortritt in der 2. Zeit; nochmaliges Beinheben und Vortritt in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.
3) Vorhochheben, Vorsenken und wieder Hochheben, nochmaliges Vorsenken und Hochheben und Vortiefsenken der Arme ohne und mit:
4) Vortritt in der 1. Zeit; Beinheben und wieder Vortritt in der 2. Zeit; Beinheben, Schlußtritt und Senken in den Hockstand in der 3. Zeit; Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
5) Seithochheben, Seitsenken und wieder Hochheben, nochmaliges Seitsenken und Hochheben und Seittiefsenken der Arme abwechselnd l. und r. ohne und mit:
6) Seittritt in der 1. Zeit; Beinheben und wieder Seittritt in der 2. Zeit; nochmaliges Beinheben und Seittritt in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.
7) Seithochheben, Seitsenken und wieder Hochheben; nochmaliges Seitsenken und Hochheben und Seittiefsenken der Arme ohne und mit:
8) Seittritt in der 1. Zeit; Beinheben und wieder Seittritt in der 2. Zeit; Beinheben, Schlußtritt und Senken in den Hockstand in der 3. Zeit; Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
9) Vorheben, Hochheben und wieder Vorsenken, nochmaliges Hochheben und Vorsenken und Tiefsenken abwechselnd der Arme l. und r. ohne und mit:
10) Rücktritt in der 1. Zeit; Beinheben und wieder Rücktritt in der 2. Zeit; nochmaliges Beinsenken und Rücktritt in der 3. Zeit; Schlußtritt in der 4. Zeit.
11) Vorheben, Hochheben und wieder Vorsenken, nochmaliges Hochheben und Vorsenken und Tiefsenken der Arme ohne und mit:
12) Rücktritt in der 1. Zeit; Beinheben und wieder Rücktritt in der 2. Zeit; Beinheben, Schlußtritt und Senken in den Hockstand in der 3. Zeit; Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

NB. Die Beinübungen sind erst l., dann r. auszuführen.

Barren.

Schwingen im Oberarmhange beim Vorschwingen:

1) Aufstemmen in den Grätschsitz vor den Händen; Abspreizen r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).
2) Aufstemmen in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand; Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm (die l. Hand stützt

mit auf den r. Holm) und Kehre r. (l.) in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand; Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).

3) Aufstemmen in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand; Sitzwechsel in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Beinkreisen l. (r.) durch die Holmgasse über den r. Holm und Kehre l. (r.) in den Grätschsitz vor den Händen; Stützwechsel, Ein- und Vorschwingen und Niedersprung mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).

4) Aufstemmen in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand; Sitzwechsel in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Beinkreisen l. (r.) durch die Holmgasse über den r. (l.) Holm und Kehre l. (r.) in den Stütz; Wende l. (r.).

Schwingen im Oberarmhange beim Rückschwingen:

5) Aufstemmen in den Grätschsitz hinter den Händen; Ein- und Vorschwingen mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Innenseitstütz; Niedersprung rückwärts (Innenseitstand).

6) Aufstemmen in den Reitsitz hinter der l. (r.) Hand; Beinkreisen l. (r.) über den l. (r.) Holm, $^1/_4$ Drehung r. und Niedersprung in den Innenseitstand; Flanke r. (l.) rückwärts.

7) Aufstemmen in den Außenquersitz hinter der l. (r.) Hand; Sitzwechsel in den Reitsitz hinter der r. (l.) Hand; Beinkreisen r. (l.) über den r. (l.) Holm, $^1/_4$ Drehung l. (r.) und Niedersprung in den Innenseitstand; Kehrauffitzen mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Grätschsitz; Kehre l. (r.).

8) Aufstemmen in den Außenquersitz hinter der l. (r.) Hand; Sitzwechsel in den Reitsitz hinter der r. (l.) Hand; Beinkreisen r. (l.) über den r. Holm, $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Stütz (Stützkehre); Kehre l. (r.).

Reck (brusthoch).

Mit Ristgriff:

1) Wellaufschwung r. (l.); Rückspreizen r. (l.) und Felgüberschwung.

2) Wellaufschwung r. (l.), das Knie zwischen den Händen; Rückspreizen r. (l.) und Felgüberschwung.

3) Wellaufschwung r. (l.), Überspreizen l. (r.) in den Seitsitz mit Grätschen; Grätschsitzwellabschwung, Beinschließen, Kippen und Felgüberschwung.

Mit Zwiegriff, l. (r.) Kammgriff, r. (l.) Ristgriff:

4) Überspreizen r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Wellabschwung l. (r.) rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung r. (l.); Rückspreizen r. (l.) und Felgüberschwung.

5) Überspreizen r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Wellab- und Aufschwung l. (r.); Überspreizen r. (l.) in den Seitsitz mit Grätschen;

Grätschsitzwellabschwung; Beinschließen; Kippen und Felgüberschwung.

6) Kreisspreizen r. (l.) in den Seitsitz mit Grätschen; Grätschsitzwellabschwung; Beinschließen; Kippen und Felgüberschwung.
7) Kreisspreizen r. (l.) in den Seitsitz mit Grätschen; Grätschsitzwellabschwung; Beinschließen; Wellaufschwung r. (l.); Rückspreizen r. (l.) und Felgüberschwung.
8) Kreisspreizen r. (l.) in den Seitsitz mit Grätschen; Grätschsitzwellabschwung; Beinschließen; Wellaufschwung r. (l.), das Knie zwischen den Händen; Rückspreizen r. (l.) und Felgüberschwung.

Kürübungen.

Reck.

1) Seithang mit Kammgriff; Heben der gestreckten Beine zum Anristen; Durchhocken in die Hangwage rücklings; Zurückhocken und Streckhang; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); (Ristgriff) Heben der gestreckten Beine zum Anristen; Durchhocken in die Hangwage rücklings; Felgaufzug rücklings vorwärts (mit Griffwechsel im Liegen auf dem Rücken); Knickstützwechsel rücklings r. — l., r. — l.; $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Knickstütz vorlings; Streckstütz; langsamer Felgabschwung vorwärts in den Streckhang; Niedersprung.
2) Seithangschwingen ristgriffs; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. beim Rückschwingen (l. Hand fest), Wellaufschwung r; $^1/_2$ Drehung l. (l. Hand fest) und Wellabschwung l.; Beinschließen und Kippen; hohes Abschwingen rückwärts und Drehschwungstemme; Unterschwung.

Barren.

1) Sprung in den flüchtigen Stütz und Ausgrätschen rückwärts; Eingrätschen; Rolle vorwärts in das Handstehen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen; Rückschwingen, Rolle rückwärts in die Querstützwage auf dem r. (l.) Arme; $^1/_4$ Drehung um die Tiefenachse in die freie Seitstützwage auf dem r. (l.) Holme; Seitschulterstehen und Überschlag.
2) Seitstand, Zwiegriff l. (r.), Kammgriff r. (l.), Ristgriff; Kippen mit Tritt gegen den entfernteren Holm; hohe Wende in das flüchtige Handstehen; Rolle rückwärts in den Stütz und Vorschwingen in den Liegestütz rücklings; Rückschwingen; Kehre l. (r.) (über den r. (l.) Holm) in den Stütz und Wendeschwung in die Seitstützwage auf dem r. (l.) Arm (ohne Aufenthalt); Wende l. (r.).

Pferd.

1) Vor- und Rückschwingen r. (l.); Kreisspreizen r. (l.) von Innen nach Außen und Flanke l. (r.) in den Stütz rücklings; Kreisspreizen l. (r.) von innen nach außen und Flanke r. (l.) rückwärts in den Stütz vorlings; Vor- und Rückschwingen l. (r.); Kreisspreizen l. (r.) von innen nach außen und Flanke r. (l.) in den Stütz rücklings; Kreisspreizen r. (l.) von innen nach außen und Kreisflanke (l. rückwärts, r. vorwärts, l. rückwärts, r. vorwärts).
2) Kammgriffstütz auf der hinteren (vorderen) Pausche; Doppelkehre in den flüchtigen Seitstütz rücklings auf den Pauschen; Rückspreizen l. (r.) mit Handlüften l. (r.); Kreisspreizen r. (l.) nach außen (r. (l.) Handlüften) in den Seitstütz vorlings und Drehkehre r. (l.) (1/2 Drehung l. (r.).

Freiübungen.

Einteilung der Reihen und Rotten einer geöffneten Flankensäule in **1.** und **2.** Reihen und **1.** und **2.** Rotten. Jede Arm- und Beinbewegung ist in zwei Schrittzeiten auszuführen.

Hüftstütz! In 4 Zeiten:

1) a. Speichhieb (Armkreisen vor dem Leibe) l. seitwärts; Armbeugen zum Hieb; Speichhieb seitwärts; Hüftstütz l. Mit Ausfall l. seitwärts in der **1.** Zeit und Schlußtritt l. in der **4.** Zeit.
   b. Die Übungen unter a. widergleich.
   c. Kreisen der Arme vor dem Leibe und Seithebhalte; Hochheben; Seitsenken der Arme; Hüftstütz. Mit Sprung in den Seitgrätschstand in der **1.** Zeit; Schlußsprung in der **4.** Zeit;
   d. Acht Schritte an Ort, beim **1.** Schritt drehen sich zwei Reihen zu einander um.
2) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 1) dann 8 Schritt an Ort, beim **1.** Schritt drehen sich 2 Rotten zu einander um.
3) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 1) dann 8 Schritte an Ort, beim **1.** Schritt 1/8-Drehung zur (Ring) Kreisaufstellung von 4 Turnern.
4) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 1) dann 8 Schritte an Ort, beim **1.** Schritt drehen aller nach vorn (nach dem Leiter).
5—8) Zu den Armbewegungen 1a Ausfall seitwärts; zweimaliger Kniebeugwechsel und Schlußtritt.

Zu den Armbewegungen 1c Sprung in den Seitgrätschstand; Rumpfbeugen rückwärts; Rumpfstrecken und Schlußsprung.

9) a. Speichhieb l. vorwärts; Armbeugen zum Hieb; Speichhieb vorwärts; Hüftstütz l. Mit Ausfall l. vorwärts in der 1. Zeit und Schlußtritt l. in der 4. Zeit.
   b. Die Übungen unter a. widergleich.
   c. Kreisen der Arme vor dem Leibe und Seithebhalte; Schließen; Ausbreiten der Arme; Hüftstütz. Mit Sprung in den Seitgrätschstand in der 1. Zeit; Schlußsprung in der 4. Zeit.
   d. Acht Schritte an Ort, beim 1. Schritt drehen sich 2 Reihen zu einander um.
10) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 9) dann 8 Schritte an Ort, beim 1. Schritt drehen sich zwei Rotten zu einander um.
11) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 9) dann 8 Schritte an Ort, beim 1. Schritt $^1/_8$-Drehung zur (Ring) Kreisaufstellung von 4 Turnern.
12) Wiederholung der Übungen a, b und c unter 9) dann 8 Schritte an Ort, beim 1. Schritt drehen aller nach vorn.
13—16) Zu den Armbewegungen 9a Ausfall vorwärts; zweimaliger Kniebeugwechsel und Schlußtritt.

Zu den Armbewegungen 9c Sprung in den Seitgrätschstand; Rumpfbeugen vorwärts; Rumpfstrecken und Schlußsprung.

Barren.

Aus dem Außenquerstand vorlings:

1) Sprung in den Grätschsitz (vor den Händen); Vorneigen, Einschwingen im Oberarmhange; Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen, Kippen und Querliegestütz vorlings; Armwippen im Liegestütz; Vorschwingen und Kehre r. (l.).
2) Aufspreizen in den Grätschsitz, das l. (r.) Bein spreizt durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm, das r. (l.) Bein von außen über den r. (l.) Holm; Vorneigen, Einschwingen im Oberarmhange; Rolle rückwärts in den Oberarmhang; Vorschwingen, Kippen und Querliegestütz vorlings auf den Händen und dem l. (r.) Fuße; hohes Rückschwingen, Ein- und Vorschwingen mit Armwippen und Drehkehre mit $^1/_4$ Drehung über den r. (l.) Holm.
3) Aufgrätschen; Vorneigen, Einschwingen im Oberarmhange; Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen, Kippen und Knieen hinter den Händen; hohes Rückstrecken der Beine, Vor-

schwingen mit Armwippen und Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung über den r. (l.) Holm.

4) Kehre l. (r.) in den Grätschsitz; Vorneigen, Einschwingen im Oberarmhange; Rolle rückwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen, Kippen und Aufhocken hinter den Händen; hohes Rückstrecken der Beine, Vorschwingen mit Armwippen und Stützkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Kehre l. (r.).
5) Sprung in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand (die Beine schwingen zwischen den Holmen auf); Schraube r. (l.) vorwärts in den Grätschsitz; Rückneigen; Ein- und Rückschwingen im Streckstütz; Rolle rückwärts in den Stütz und Querliegestütz rücklings; Rückschwingen mit Armwippen und Drehwende mit $^1/_4$ Drehung über den r. (l.) Holm.
6) Aufspreizen l. (r.) von außen über beide Holme in den Sitz auf dem l. (r.) Schenkel vor der r. (l.) Hand; Schraube r. (l.) vorwärts in den Grätschsitz; Rückneigen; Ein- und Rückschwingen; Rolle rückwärts in den Querliegestütz rücklings auf den Händen und dem l. (r.) Fuße; Rückschwingen mit Armwippen und Drehwende mit $^1/_2$ Drehung über den r. (l.) Holm.
7) Kehre r. (l.) über beide Holme in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand; Schraube r. (l.) vorwärts in den Grätschsitz: Rückneigen; Ein- und Rückschwingen; Rolle rückwärts in den Stütz und Vorschwingen; Rückschwingen mit Armwippen und Stützkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Wende rechts (l.).

Bock-Reck.

Bockhöhe 130 cm. Reck sprunghoch!

Sprung mit Grätschen über den Bock in den Seithang am Reck; Vorschwingen und:

1) Wellaufschwung r. (l.); Rückspreizen und Unterschwung.
2) Durchhocken und Mühlaufschwung r. (l.); Abspreizen l. (r.) vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
3) a. Kippen und Unterschwung.
   b. Kippen und Hocke.
   c. Kippen und Grätsche.
4) a. Kippen; Felge vorlings vorwärts und Wende r. (l.).
   b. Kippen; Felge vorlings vorwärts und hohe Wende r. (l.).
5) Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Kippen; Griffwechsel l. (r.) und Felgüberschwung in den Stand.

Sprung mit Grätschen über den Bock in den Seithang am Reck; Vor- und Rückschwingen in den Stand auf dem Bock (die Hände bleiben griffest); Sprung in den Stütz auf das Reck und:

6) Überspreizen r. (l.); Wellumschwung rückwärts; Wellabschwung rückwärts und Unterschwung.
7) Überspreizen r. (l.) mit Handlüften r. (l.); Wellumschwung rückwärts; Wellabschwung rückwärts, Durchhocken r. (l.) und Unterschwung.
8) Freie Felge und Unterschwung.
9) Felgüberschwung mit gegrätschten Beinen; Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.), Vorschwingen und Niedersprung (neben dem Bock).

Aufhocken auf den Bock; Sprung in den Stütz auf das Reck mit Zwiegriff, l. (r.) Kamm-, r. (l.) Ristgriff und:

10) Schraubenwellumschwung r. (l.) vorwärts und Wende r. (l.).
11) Überspreizen r. (l.) und Umschwingen vorwärts im Hang am l. (r.) Knie in den Stütz; Wende r. (l.).
12) Überspreizen r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) (die r. (l.) Hand giebt den Griff auf und faßt von neuem); Wellabschwung l. (r.) rückwärts; Beinschließen; Kippen und Niedersprung rückwärts.
13) Kreisspreizen r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) in den Seitsitz mit gegrätschten Beinen; Grätschsitzwellabschwung rückwärts; Beinschließen; Kippen und Felgüberschwung in den Stand.

Kürübungen.

Reck.

Seithang mit Ristgriff; Zuckstemmen; Felgüberschwung; Durchhocken (Abhang mit gebeugten Hüften); Kippen rücklings rückwärts in den Seitstütz rücklings mit Vorheben der Beine; Abschwingen rückwärts; (Zurück-) Durchhocken; Kippen; Grätsche in den Stand auf dem Reck; Niedersprung vorwärts.

Barren.

Außenseitstand; mit Zwiegriff hohen Wendeschwung l. (r.) in das Handstehen; Vor- und Rückschwingen mit Armwippen und Händeklappen beim Rückschwingen; Vorschwingen und Stützkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.); Reitsitz vor der l. (r.) Hand; Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm (die l. (r.) Hand stützt dabei mit auf den r. (l.) Holm und Kehre r. (l.) in den (Quer-) Stütz; Rückschwingen und Kehre l. (r.) über beide Holme in den Außenseitstand.

Pferd (seitgestellt).

Mit kurzem Anlauf Drehwende r. (l.) mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) (Griff der r. Hand auf der Vorderpausche) in den Stütz auf den

Pauschen; überspreizen r. (l.) mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Schere l. (r.) seitwärts; Schwingen r. (l.) hin und Rückspreizen l. (r.) in den Stütz vorlings; überspreizen l. (r.) mit Handlüften in den Seitschwebstütz; Schere r. (l.) seitwärts; Schwingen l. (r.) hin und Rückspreizen r. (l.) und dreifache Kehre (über dem Kreuze l. (r.) in den Querstand an der r. (l.) Seite des Pferdes.

Stabübungen.

Anfangshaltung: Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

1) Vorheben; Hochheben; Vorsenken und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Vortritt; Rücktritt; Schlußtritt und gleichzeitigem Senken in den Hockstand; Heben in den Streckstand.
   b. Vortritt; Rücktritt in die Ausfallstellung; Vortritt in die Auslage und Schlußtritt.
2) Vorhochheben; Vorsenken; Hochheben und Vortiefsenken ohne und mit:
   a. Rücktritt; Vortritt; Schlußtritt und gleichzeitigem Senken in den Hockstand; Heben in den Streckstand.
   b. Rücktritt; Ausfall vorwärts; Rücktritt in die Ausfallstellung und Schlußtritt.
3) Seitheben l. (r.); Hochheben der Arme; Seitsenken l. (r.) und Tiefsenken ohne und mit:
   a. Seittritt; Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung (auf der Fußspitze des Standbeines); Zurückdrehen, Schußtritt und gleichzeitigem Senken in den Hockstand; Heben in den Streckstand.
   b. Seittritt; Rücktritt mit $^1/_4$ Drehung in die Ausfallstellung; Zurückdrehen und Seittritt in die Auslage; Schlußtritt.
4) Vorheben; Überheben in die Schräghaltung hinter dem Rücken; der l. (r.) Arm ist gesenkt; Seithochheben l. (r.) und Vortiefsenken ohne und mit:
   a. Rumpfbeugen rückwärts beim Seithochheben l. (r.); Rumpfstrecken beim Vortiefsenken.
   b. Vortritt; Ausfall vorwärts; Kniebeugwechsel und Schlußtritt.
   c. Vortritt; Ausfall vorwärts; Kniebeugwechsel mit gleichzeitigem Rumpfbeugen rückwärts; Rumpfstrecken und Schlußtritt.
5) Vorhochheben; Vortiefsenken und sofort Seithochheben l. (r.); Seittiefsenken l. (r.) und sofort Seithochheben r. (l.); Seittiefsenken r. (l.) ohne und mit:
   a. Rumpfbeugen vorwärts beim Seithochheben r. (l.); Rumpfstrecken beim Seittiefsenken r. (l.).

b. Rücktritt (mit Aufzehen); Rücktritt in die Auslage; Kniebeugwechsel und Schlußtritt.
c. Rücktritt; Rücktritt in die Auslage; Kniebeugwechsel mit gleichzeitigem Rumpfbeugen vorwärts; Rumpfstrecken und Schlußtritt.

6) Seitheben l. (r.); Tiefsenken und sofort Überheben in die Schräghaltung hinter dem Rücken, der r. (l.) Arm ist gesenkt; Vortiefsenken und sofort Seitheben l. (r.); Tiefsenken l. (r.) ohne und mit:
a. Rumpfbeugen r. (l.) seitwärts beim Seitheben l. (r.) nach der Schräghaltung und dem Vortiefsenken; Rumpfstrecken beim Tiefsenken l. (r.).
b. Seittritt; Ausfall seitwärts; Kniebeugwechsel und Schlußtritt.
c. Seittritt; Ausfall seitwärts; Kniebeugwechsel und gleichzeitiges Rumpfbeugen r. (l.) seitwärts; Rumpfstrecken und Schlußtritt.

Die Beinübungen und vorkommenden Drehungen sind abwechselnd l. und r. auszuführen.

Gemeinübungen für Barrenturnen.

Aus dem Vorlingsquerstande:

1) Aufspreizen in den Grätschsitz vor den Händen, das r. Bein spreizt von außen über den r. Holm, das l. Bein durch die Holmgasse über den l. Holm; Einschwingen und Wende l.; dasselbe widergleich.
2) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der r. Hand, das r. Bein spreizt von außen, das l. Bein durch die Holmgasse über den r. Holm (Sitz auf dem l. Oberschenkel, r. Bein gestreckt), Sitzwechsel ohne Zwischenschwung (mit Beinschuß über den Holmen) und sofort $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung (mit Erfassen des ursprünglich l. Holmes) rückwärts; dasselbe widergleich.
3) Einspreizen r.; Niedersprung; Aufspreizen mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitsitz mit Quergrätschen, das l. Bein spreizt von außen, das r. Bein durch die Holmgasse über den r. Holm; Abspreizen l. vorwärts mit $^1/_4$ Drehung r.; dasselbe widergleich.
4) Einspreizen r.; Niedersprung; Aufspreizen in den Außenquersitz vor der l. Hand, das l. Bein spreizt von außen, das r. Bein durch die Holmgasse über den l. Holm (geschlossene und gestreckte Beine); zweimal Sitzwechsel ohne Zwischenschwung und sofort $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung rückwärts; dasselbe widergleich.
5) Einspreizen r.; Niedersprung; Aufspreizen l. von außen über beide Holme und sofort $^1/_4$ Drehung l. in den Seitliegestütz vorlings;

Aufristen; hohes Rückstrecken der Beine und Niedersprung (mit Stützhüpfen von einem Holm auf den anderen) rückwärts; dasselbe widergleich.

6) Einspreizen r. und sofort Ausspreizen l. (rückwärts); Niedersprung; Aufspreizen r. von außen über beide Holme und sofort $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Aufristen und sofort hohes Rückstrecken der Beine (Kreuz hohl) zum Niedersprunge rückwärts; dasselbe widergleich.

7) Kippen in den Grätschsitz vor den Händen; Heben und Schließen (zusammenschlagen) der Beine; Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. Hand und sofort Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung r. und Niedersprung; dasselbe widergleich.

8) Kehre l. über den r. Holm in den Stütz und Niedersprung; Kippen in den Grätschsitz vor den Händen; Heben und Schließen der Beine; Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. Hand und sofort Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. Holm mit $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Hocke in den Innenseitstand; dasselbe widergleich.

9) Eingrätschen und Niedersprung; Kippen in den Grätschsitz vor den Händen; Heben und Schließen der Beine; Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. Hand und sofort Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. Holm mit $^1/_2$ Drehung r. in den Außenquersitz vor den Händen; Drehkehre l. mit $^1/_4$ Drehung r.; dasselbe widergleich.

10) Eingrätschen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen in den Grätschsitz; Heben und Schließen der Beine; Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. Hand und Beinkreisen r. durch die Holmgasse über den l. Holm mit $^1/_2$ Drehung r. in den Außenquersitz vor den Händen; Flanke r. über beide Holme mit Stütz der l. Hand auf dem ursprünglich r. Holme; dasselbe widergleich.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seithange mit Ristgriff Unterschwung und:

1) Schwungstemmen; Unterschwung.
2) Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Unterschwung.
3) Schwungstemmen; freie Felge; Unterschwung.
4) Wechsel zum Unterarmhange r. (l.) beim Rückschwunge; Vorschwingen; Wechsel zum Handhang r. (l.) und Kippen; Über-

spreizen r. (l.); Wellum- und Abschwung rückwärts und Unterschwung.

5) Wechsel zum Unterarmhange beim Rückschwunge; Vorschwingen, Wechsel zum Handhang und Kippen; Felge vorlings vorwärts; Unterschwung.

6) Wechsel zum Oberarmhange r. (l.) beim Rückschwunge; Speiche vorlings rückwärts; Rückschwingen und Aufstemmen in den Stütz; Unterschwung.

7) Wechsel zum Oberarmhange beim Rückschwunge (bei griffesten Händen); Speiche vorlings rückwärts; Rückschwingen; Aufstemmen; freie Felge und Unterschwung.

8) Schwungstemmen; Senken rückwarts in den Abhang und Kippen; Aufhocken r. (l.); Um- und Abschwingen rückwärts im Sohlenstande r. (l.); Unterschwung.

9) Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Aufgrätschen; Abschwingen rückwärts im Sohlenstand mit Grätschen, Beinschließen und Unterschwung.

10) Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang; Grätschsitzwellaufschwung vorwärts; Grätschsitzwellabschwung rückwärts; Beinschließen; Kippen und Wende r. (l.).

11) Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang; Grätschsitzwellaufschwung vorwärts; Grätschsitzwellum- und -Abschwung rückwärts; Beinschließen; Kippen und hohe Wende r. (l.).

12) Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Aufgrätschen; Umschwingen und Abschwingen rückwärts im Sohlenstande mit Grätschen, Beinschließen und Unterschwung.

Pferd (seitgestellt).

Aus dem Seitstütz vorlings auf den Pauschen Vor- und Zurückschwingen r. und:

1) Flanke l. 2) Wende l. 3) Kehre r.

4) Beinkreisen r. von innen nach außen in den Stütz vorlings und Flanke l. 5) Wende l. 6) Kehre r.

7) Flanke l. in den Stütz rücklings; Rückspreizen r. in den Seitschwebestütz; Rückspreizen l. in den Stütz vorlings und Flanke r. 8) Wende r. 9) Kehre l.

10) Flanke l. in den Stütz rücklings; Flanke r. (rückwärts) in den flüchtigen Stütz vorlings; Niedersprung rückwärts und Flanke l. 11) Wende l. 12) Kehre r.

13) Flanke l. in den Stütz rücklings; Flanke r. in den Stütz vorlings und Flanke l. 14) Wende l. 15) Kehre r.

16) Flanke l. in den Stütz rücklings; Flanke r. in den Stütz vorlings; Vor- und Zurückschwingen l. und Flanke r. 17) Wende r. 18) Kehre l.
Alle Übungen sind auch widergleich auszuführen.

Antreten in einer Stirnreihe. Herstellung einer geöffneten Flankensäule durch folgende Übungen: Taktgehen an Ort; nacheinander je vier, vier Schritte vorwärts; r. um; l. neben die Ersten reihen mit Öffnen zu zwei Schritten Abstand und l. um.

Freiübungen.

1) Vorhochheben und Senken der Arme in 4 Zeiten ohne und mit:
   a. Vortritt (auf die Zehen) in der 1. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Vortritt in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken und Vortritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   c. Vortritt in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken, Schlußtritt und gleichzeitiges Rumpfbeugen vorwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
   d. Vortritt in der 1., Knieheben in der 2., Kniesenken und Vortritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   e. Vortritt in der 1., Knieheben in der 2., Kniesenken, Schlußtritt und gleichzeitiges Rumpfbeugen vorwärts in der 3. und Rumpfstrecken in der 4. Zeit.
2) Seithochheben und Senken der Arme in 4 Zeiten ohne und mit:
   a. Seittritt (auf die Zehen) in der 1., Schlußtritt in der 4. Zeit.
   b. Seittritt in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken und Seittritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   c. Seittritt in der 1., Beinheben in die Spreizhalte in der 2., Beinsenken, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.
   d. Seittritt in der 1., Knieheben in der 2., Kniesenken und Seittritt in der 3. und Schlußtritt in der 4. Zeit.
   e. Seittritt in der 1., Knieheben in der 2., Kniesenken, Schlußtritt und gleichzeitiges Senken in den Hockstand in der 3. und Heben in den Streckstand in der 4. Zeit.

Die Beinthätigkeiten erfolgen erst l., dann r.

Barren.

Sitzarten, Knieen, Aufhocken hinter den Händen und die Wende über beide Holme.

Stützschwingen in den:

1) Grätschsitz hinter den Händen; Wende r. (l.).
2) Reitsitz hinter der l. (r.) Hand; Wende r. (l.).
3) Sitz mit Beinkreuzung hinter der l. Hand (das r. Bein kreuzt hinter dem l.); Wende r.
4) Sitz mit Beinkreuzung hinter der r. Hand (das l. Bein kreuzt hinter dem r.); Wende l.
5) Sitz mit Beinkreuzung hinter der l. Hand (das r. Bein kreuzt vor dem l.); Wende r.
6) Sitz mit Beinkreuzung hinter der r. Hand (das l. Bein kreuzt vor dem r.); Wende l.
7) Außenquersitz hinter der l. (r.) Hand; Wende r. (l.).

Stützschwingen zum:

8) Aufknieen l. hinter der l. Hand; Wende r.
9) Aufknieen r. hinter der r. Hand; Wende l.
10) Aufknieen hinter den Händen; Wende r. (l.).

Beim Knieen der Übungen 8—10 sind die Kniee außen, die Fußspitzen innen.

11) Aufknieen r. hinter der l. Hand; Wende r.
12) Aufknieen l. hinter der r. Hand; Wende l.
13) Aufknieen beider Kniee hinter der l. Hand; Wende r.
14) Aufknieen beider Kniee hinter der r. Hand; Wende l.

Beim Knieen der Übungen 11—14 sind die Kniee innen, die Fußspitzen außen.

15) Aufhocken l. hinter der l. Hand; Wende r.
16) Aufhocken r. hinter der r. Hand; Wende l.
17) Aufhocken hinter den Händen; Wende r. (l.).
18) Aufhocken r. hinter der l. Hand; Wende r.
19) Aufhocken l. hinter der r. Hand; Wende l.
20) Aufhocken hinter der l. Hand; Wende r.
21) Aufhocken hinter der r. Hand; Wende l.

Querliegehänge und Überschlag rückwärts; Querliegehänge, Aufstemmen in den Sitz auf dem Barren, Senken in den Hang und Überschlag rückwärts.

Überschlag rückwärts aus dem Querliegehange:

1) Am l. (r.) Knie über dem l. (r.) Holm.
2) An beiden Knieen über beide Holme.

3) An beiden Knieen über dem l. (r.) Holm.
4) An beiden Fußspitzen (Kreuz hohl).
5) Die l. (r.) Fußspitze auf dem l. (r.) Holm.
6) Beide Füße stemmen gegen die Ständer (aus dem Innenquerstand).
7) Beide Füße stemmen gegen den l. (r.) Ständer.
8) Der l. (r.) Fuß stemmt gegen den l. (r.) Ständer.
9) Querliegehang an beiden Knieen über beide Holme, Aufstemmen in den Grätschsitz, Zurücksenken und Überschlag rückwärts.
10) Liegen auf dem Rücken auf dem l. Holme, Aufstemmen in den Reitsitz, Zurücksenken und Überschlag rückwärts.
11) Liegen auf dem Rücken auf dem r. Holme, Aufstemmen in den Reitsitz, Zurücksenken und Überschlag rückwärts.
12) Liegen auf dem Rücken auf dem l. Holme, Aufstemmen in den Außenquersitz, Zurücksenken und Überschlag rückwärts.
13) Liegen auf dem Rücken auf dem r. Holme, Aufstemmen in den Außenquersitz, Zurücksenken und Überschlag rückwärts.

Kürübungen.

Reck.

1) Aus dem Seithangschwingen Felgaufschwung in den freien Stütz; freie Felge; Unterschwung und Schwungstemmen mit Überspreizen r.; Rückspreizen r.; Überspreizen l.; Wellabschwung l. rückwärts; Beinschließen und Kippen; Felge vorlings vorwärts; Niedersprung rückwärts.
2) Aus dem Seithange mit Zwiegriff Durchhocken zur Wage seitlings; ungleicharmiges Aufstemmen in den Stütz rücklings mit Kammgriff (Griffwechsel); Senken vorwärts zur Wage rücklings; Durchhocken in den Seithang; Felgaufzug; Griffwechsel und Senken rückwärts in den Seithang mit Vorheben der Beine; Senken der Beine und Niedersprung.
3) Aus dem Seithange mit Ristgriff Zugstemmen; Senken rückwärts in den Seithang mit Vorheben der Beine; $^1/_4$ Drehung in den Querhang an einer Hand (Hüftstütz der anderen Hand); $^1/_2$ Drehung in den Querhang an der anderen Hand; $^1/_4$ Drehung in den Seithang mit Ristgriff (die Beine sind noch vorgehoben); Durchhocken zur Wage rücklings; Senken in den Hang rücklings; Loslassen einer Hand und $^1/_1$ Drehung in den Seithang vorlings; Felgaufzug; Senken rückwärts in den Seithang; Niedersprung.

4) Aus dem Seithange mit Zwiegriff, l. Kamm-, r. Ristgriff Aufstemmen mit $^3/_4$ Drehung r. in den Querknickstütz l. (r. Hüftstütz); $^1/_4$ Drehung r. in den Seitknickstütz rücklings; $^1/_2$ Drehung r. in den Seitknickstütz vorlings und Aufstemmen in den Streckstütz; Senken rückwärts in den Seithang mit Vorheben der Beine; Durchhocken zur Hangwage rücklings; Durchhocken in den Sturzhang vorlings; Senken des gestreckten Körpers in den Seithang; Niedersprung.

5) Aus dem Seithange mit Ristgriff Schwungstemmen in den freien Stütz; Unterschwung mit $^1/_2$ Drehung, Vorschwingen und Kippen; Schraubenwellumschwung vorwärts in den Stütz; Griffwechsel einer Hand, Unterschwung und Schwungstemmen (ristgriffs); Senken rückwärts in den Seithang und Niedersprung.

6) Aus dem Seithange mit Kammgriff Schwungstemmen in den freien Stütz mit Ristgriff (Griffwechsel während des Stemmens); Felgüberschwung und Riesenfelgaufschwung in den freien Stütz; Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (die l. Hand bleibt grifffest); Vorschwingen, Kippen und hohe Wende r.

7) Aus dem Seithange mit Ristgriff heben der Beine zum Anristen, dann Seitliegehang an den Knieen r. neben den Händen; Senken der Beine und Streckhang; Heben der Beine zum Anristen, dann Seitliegehang an den Knieen l. neben den Händen; Senken der Beine und Streckhang; Zugstemmen; Felgabschwung; (langsam) vorwärts in den Beugehang; Armstrecken und Niedersprung.

8) Schwingen im Seithange mit Ristgriff und Kippen; Felge vorlings vorwärts; hohes Rückschwingen; Riesenfelge rückwärts und Riesenfelgaufschwung in den freien Stütz; Unterschwung und Schwungstemmen mit Überspreizen r.; Wellabschwung r. rückwärts; Beinschließen und Wellaufschwung l. vorwärts; Überspreizen r. in den Seitsitz mit Grätschen; Grätschsitzwellum- und Abschwung rückwärts; Zurückgrätschen, Unterschwung und Niedersprung rückwärts.

9) Aus dem Seithang mit Ristgriff heben der Beine zum Anristen; Durchhocken in den Sturzhang rücklings; Felgaufzug rücklings vorwärts in den Seitknickstütz rücklings; Griffwechsel r. (l.) nacheinander; Senken vorwärts in die Hangwage rücklings; Senken in den Hang rücklings; Loslassen einer Hand und $^1/_2$ Drehung in den Seithang vorlings; Zugstemmen; Senken rückwärts Seithang; Niedersprung.

10) Aus dem Seithange mit Ristgriff Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang; Grätschsitzwellaufschwung vorwärts;

Grätschsitzwellum- und Abschwung rückwärts; Zurückgrätschen; Kippen und Wende.

11) Aus dem Seithange mit Ristgriff Felgüberschwung und Riesenfelgaufschwung (in das Handstehen); Unterschwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung r.; Vorschwingen und Kippen; Kreisspreizen l. mit $^1/_2$ Drehung r. in den Seitsitz mit Grätschen. Grätschsitzwellabschwung rückwärts; Zurückgrätschen; Kippen und Flanke l.

12) Aus dem Seithange mit Zwiegriff, l. Kamm-, r. Ristgriff; Knieheben; Durchhocken und Wage rücklings; Heben des gestreckten Körpers und Felgaufzug rücklings vorwärts in den Seitknickstütz rücklings; $^1/_2$ Drehung l. in den Seitknickstütz vorlings; Senken in den Streckhang; Vorheben der Beine; Grätschen und Schließen der Beine; Felgaufzug; Senken rückwärts in den Streckhang; Niedersprung.

13) Aus dem Seithange mit Kammgriff Schwungstemmen in das Handstehen; Griffwechsel (nacheinander); Riesenfelge rückwärts (aus dem Handstehen in das Handstehen); Unterschwung und Schwungstemmen in den freien Stütz; Felgüberschwung, Drehschwungstemmen und Schraubenwellumschwung vorwärts in den Stütz; Wende r.

14) Aus dem Seithange mit Ristgriff Felgaufzug; Senken rückwärts in den Streckhang; Knieheben, Durchhocken und Wage rücklings; Senken in den Hang rücklings; Loslassen einer Hand und $^1/_4$ Drehung in den Seithang vorlings; Aufstemmen in den Knickstütz r.; Senken rückwärts in den Streckhang; Aufstemmen in den Knickstütz l.; Senken rückwärts in den Streckhang; Zugstemmen; Senken rückwärts in den Streckhang: Niedersprung.

15) Aus dem Seithange mit Ristgriff Schwungstemmen mit Überspreizen r.; Rückspreizen r.; Unterschwung, Schwungstemmen mit Überspreizen l.; Rückspreizen l.; Senken rückwärts in den Abhang; Grätschsitzwellaufschwung vorwärts; Grätschsitzwellabschwung rückwärts; Zurückgrätschen, Kippen und Kehre.

16) Aus dem Seithange mit Zwiegriff, r. Rist- und l. Kammgriff; Vorheben der Beine; Knieheben, Durchhocken in den Sturzhang rücklings; Senken zur Wage rücklings; $^1/_4$ Drehung l. und Aufstemmen in den Querknickstütz l.; $^1/_4$ Drehung l. in den Seitknickstütz vorlings; Aufstemmen in den Streckstütz; Senken vorwärts in den Beugehang; Vorheben der Beine; Hüftstütz r. und wieder Grifffassen r., Hüftstütz l. und Grifffassen l.; Senken der Beine; Strecken der Arme; Niedersprung.

17) Schwingen im Seithange mit Ellengriff und Schwungstemmen

in den freien Stütz mit Ristgriff (Grifswechsel während des Stemmens); Felgüberschwung, Vorschwingen und Grifswechsel zu Kammgriff (gleichhandig); Schwungstemmen in den freien Stütz mit Ristgriff (Grifswechsel während des Stemmens); freie Felge; Unterschwung und Schwungstemmen in den freien Stütz; Felgüberschwung in den Stand.

18) Aus dem Seithange mit Kammgriff Schwungstemmen in das Handstehen; Grifswechsel r. (l.) nacheinander im Handstehen; Riesenfelge rückwärts; Drehschwungstemmen mit $^1/_2$ Drehung l. in das Handstehen (die l. Hand blieb grifsfest); $^1/_2$ Drehung l. im Handstehen; Drehschwungstemmen mit $^1/_2$ Drehung l. in das Handstehen; Wende r.

Barren.

1) Am Ende des Barren Handhangkippe in das flüchtige Handstehen; Rolle vorwärts; Rückschwingen, Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts; Rückschwingen und Kehre l. über den r. Holm in den Stütz; Kehrschwung r. in den Grätschsitz vor den Händen; Vorstützen; Heben in das Handstehen und Abgrätschen.
2) Aus dem Knickstütz am Ende des Barrens Heben in den Streckstütz mit Vorheben der Beine; Grätschen und Schließen der Beine; Senken der Beine; Heben in das Schulterstehen r.; Senken in den Streckstütz; Heben in das Schulterstehen l.; Senken in den Streckstütz und in den Querhang mit Vorheben der Beine; Aufstemmen in den Streckstütz; Niedersprung.
3) Aus dem Schwingen im Oberarmhange Aufstemmen in den Streckstütz beim Rückschwingen; Vorschwingen und Senken in Querhang mit Ellengriff; Kippen in die Seitstützwage auf dem r. Arme; Wende l.
4) Aus Querhangstande vorlings Aufstemmen in den Streckstütz mit Vorheben der Beine; Stützeln bis zur Barrenmitte; Grätschen, Schließen und Senken der Beine; Armwippen; Heben (gestrecktes Kreuz) in das Handstehen; Senken in den Streckstütz; Niedersprung.
5) Aus dem Schwingen im Oberarmhange Rolle rückwärts in den Knickstütz; Vorschwingen, Rückschwingen in das flüchtige Handstehen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützkehre mit $^1/_2$ Drehung; Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung.
6) Am Ende des Barrens Querhang mit Vorheben der Beine; Aufstemmen in den Streckstütz mit Senken der Beine; Beugen

der Arme; mit zwei Spanngriffen und einem Nachgriff Stützeln vorwärts im Knickstütz. Armstrecken und Heben in das Schulterstehen r.; Senken in die Seitstützwage auf dem l. Arme; Wende (langsames Heben) r.

7) Aus dem Querstande vorlings Kehre l. über den r. Holm in den Stütz; Kehre r. über den l. Holm in den Stütz und Rückschwingen in das Oberarmstehen; Rolle vorwärts in das Handstehen; Vorschwingen mit Armbeugen und Knickstützhüpfen vorwärts; hohes Rückschwingen mit Armstrecken; Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rolle rückwärts; Vorschwingen und Wende r. ($^1/_2$ Drehung l.) über den l. Holm.

8) Aus dem Innenseitstande Sprung in den Knickstütz; Armstrecken und Querliegestütz vorlings; Senken in den Schwimmhang (mit gestreckten Armen). Aufstemmen in den Querliegestütz; Rumpfheben und Schulterstehen r.; Überschlagen zur Wage im Schulterstehen; (Zurück) Überschlagen in die Seitstützwage auf dem l. Arme; Wende (langsames Heben) r.

9) Schwingen im Oberarmhange (Griff an den Barrenenden, den Rücken der Barrenmitte zugedreht) und Kippen in den Streckstütz; Kehre l. in den Stütz; Kehre r. in den Stütz und hohes Rückschwingen; Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang; Rolle rückwärts in das flüchtige Handstehen; mit Armwippen Vor- und Rückschwingen und Handstehen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen auf die Barrenenden; Rückschwingen und hohe Wende r.

10) Aus dem Seitstande vorlings mit Zwiegriff, l. Kamm-, r. Riftgriff Wende in die freie Stützwage; Senken in den Knickstütz; Armstrecken und mit hohlem Kreuz Heben in das Handstehen; Senken in den Streckstütz und Vorheben der Beine; Senken der Beine; Heben in die Seitstützwage auf dem r. Arme; $^1/_2$ Drehung um die Tiefenachse und freie Seitstützwage (auf dem ursprünglich näheren Holme); Niedersprung rückwärts.

11) Eingrätschen; Senken in den Querhang mit gebeugten Hüften; Kippen in das Handstehen; zwei Stützschritte vorwärts (Handgehen); Vor- und Rückschwingen mit Armwippen; zwei Stützschritte im Handstehen; Vorschwingen mit Senken in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Streckstütz; Vorschwingen in den Außenquersitz vor der r. Hand; mit Stütz der l. auf dem l. Holme und $^1/_2$ Drehung l.; Flanke — Wende r.

12) Schwingen im Oberarmhange und Rolle rückwärts in den Knickstütz; Vorschwingen; Rückschwingen mit Armstrecken und Kehre l. in den Stütz; Kehre r. in den Stütz; Rückschwingen und

Oberarmstehen; Überschlag in den Oberhang; Rückschwingen und Aufstemmen; Vorschwingen und Stützkehre mit $^1/_2$ Drehung l. und sich sofort anschließender Wende r.

13) Eingrätschen; hohes Rückschwingen; Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts; Senken in den Querhang mit gebeugten Hüften; Kippen in das Handstehen; Einschwingen in den Oberarmhang und Rolle rückwärts in den Oberarmhang; Vorschwingen mit Beinheben; Kippen und Kehre l. über beide Holme.

14) An den Barrenenden mit Ellengriff Querhang mit Vorheben der Beine; Heben in den Sturzhang und Senken in die Wage rücklings; Zurückheben in den Querhang mit Vorheben der Beine; Aufstemmen in den Streckstütz; Schulterstehen r. auf dem l. Holme; Schulterstehen l. auf dem r. Holme; Streckstütz und Vorheben der Beine; $^1/_4$ Drehung r. in den Seitschwebestütz auf dem r. Holme; Beinsenken und Armbeugen zum Seitknickstütz rücklings; Niedersprung.

Pferd.

1) Sprung in den Stütz und Beinkreisen l. von Innen nach Außen; Vor- und Rückschwingen der Beine über dem Kreuz und Flanke l. in den Stütz rücklings mit Vorheben der Beine; Durchhocken in den Stütz vorlings; Vor- und Rückschwingen der Beine über dem Halse und Doppelkehre in den Querstand neben dem Hals.

2) Längensprung: Grätsche mit Stützhüpfen vom Kreuz auf den Hals. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,60 m.

3) Sprung in den Stütz und Flanke r. in den Stütz rücklings; Rückspreizen l. in den Seitschwebestütz; Rückspreizen r. in den Stütz; Kreisspreizen l. von Außen nach Innen; Vor- und Rückschwingen l. und Doppelwende in den Querstand neben dem Hals.

4) Längensprung: Hocke mit Stütz auf den Hals. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,60 m.

5) Sprung in den Stütz; Vor- und Rückschwingen r. und Kreisspreizen r. von Innen nach Außen in den Stütz vorlings; Kreisflanke über Hals und Kreuz in den Stütz vorlings; Überspreizen l. in den Seitschwebestütz; Vor- und Rückschwingen r. und Doppelkehre in den Querstand neben dem Kreuz.

6) Längensprung: Mit Stütz auf dem Kreuz Sprung mit Grätschen in den Hockstand auf dem Hals; schnelles Aufrichten und Abspringen vorwärts mit Grätschen und Schließen der Beine und

Vorhochheben der Arme. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,60 m.

7) Sprung in den Stütz; Vor- und Rückschwingen r.; Kreisspreizen l. von Außen nach Innen und Vor- und Rückschwingen l.; Kreisflanke in den Stütz vorlings; Vor- und Rückschwingen der Beine über dem Kreuz und Kehre r.

8) Sprung in den Stütz und Überspreizen r. mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Schwingen der Beine l. seitwärts und Schere; Schwingen der Beine r. seitwärts und Schere; Schwingen der Beine l. seitwärts und Rückspreizen r.; Vor- und Rückschwingen der Beine über dem Kreuz und Kreisflanke (dreifach) in den Seitstand rücklings neben dem Sattel.

9) Längensprung; Hocke mit Stütz auf den Hals. In der Höhe des Pferdes ist eine Springschnur über das Kreuz gespannt. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,60 m.

10) Mit Anlauf Wende r. mit Kammgrifsstütz auf der Hinterpausche in den Stütz auf den Pauschen und Flanke r. in den Seitschwebestütz mit Vorheben der Beine; Rückspreizen l. mit Handlüften; Beinschwingen r. seitwärts und Schere; Beinschwingen l. seitwärts und Schere; Beinschwingen r. seitwärts und Überspreizen (nach innen) l. in den Stütz rücklings; Kreisflanke (l. beginnend) in den Stütz rücklings; Kehre l. in den Querstand neben den Sattel.

11) Längensprung: Hocke mit Stütz auf den Hals. 10 cm hinter dem Kreuz hängt eine Schnur 1,40 m hoch. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,75 m.

12) Sprung in den Stütz und Kreisflanke (r. beginnend) in den Stütz rücklings; Beinkreisen r. von Innen (unter dem l. Beine) nach Innen; Rückspreizen l. mit Handlüften; Schwingen der Beine r. seitwärts und Schere; Rückspreizen l. (nach Außen) in den Stütz vorlings; Vor- und Rückschwingen r. und Kreiskehre (dreifach) in den Querstand an der r Seite des Kreuzes.

13) Längensprung: Grätsche mit Stütz auf den Hals. 10 cm hinter dem Kreuz des Pferdes hängt eine Schnur 1,40 m hoch. Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,75 m.

14) Mit Anlauf Wende r. mit Stütz der r. Hand auf der Vorderpausche in den Stütz vorlings; Kreisspreizen r. von Außen nach Innen; Vor- und Rückschwingen der Beine; Kreisflanke in den den Stütz vorlings; Überspreizen l. mit Handlüften in den Seitschwebestütz; Vor- und Rückschwingen r. und Kreiskehre (dreifach) mit $^1/_2$ Drehung vor dem Niedersprunge.

15) Längensprung; Überschlag mit gebeugten Armen, Stütz auf den Hals: Pferdhöhe 1,30 m; Entfernung des Brettes 0,75 m.

Übungsfolgen der Muster-Riegen des Leipziger Schlachtfeldgaues für das deutsche Turnfest in München und Breslau.

Reck (sprunghoch).

Durchschnittsalter: 26 Jahre.

Aus dem Seithange mit Kammgriff: Unterschwung und Riesenfelge vorwärts einmal und weiter bis zum Handstehen; Griffwechsel und:

1) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen und Unterschwung.
2) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen; freie Felge rückwärts und Unterschwung.
3) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen und Felgüberschwung zum Seitstande vorlings.
4) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen; Felgüberschwung; Riesenfelgaufschwung und Unterschwung.
5) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen in den Streckstütz; Hocke.
6) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen in den Streckstütz; hohe Wende l. (r.).
7) Riesenfelgaufschwung; Unterschwung; Schwungstemmen; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen in den Streckstütz; Handstehen und Abhocken.

Reck (sprunghoch).

Aus dem Seithange mit Ristgriff.

1) Felgüberschwung, Schwungstemmen und Unterschwung.
2) Felgüberschwung, Schwungstemmen, freie Felge und Unterschwung.
3) Felgüberschwung, Schwungstemmen, freie Felge fortgesetzt.

4) Felgüberschwung, Schwungstemmen, Felgüberschwung in den Hang.
5) Felgüberschwung, Schwungstemmen, Felgüberschwung und Schwungkippen.
6) Felgüberschwung, Schwungstemmen, Felgüberschwung und Schwungstemmen.
7) Felgüberschwung, Schwungstemmen, Felgüberschwung und Riesenfelgaufschwung.
8) Felgüberschwung, Schwungstemmen, Felgüberschwung und Riesenfelge vorlings rückwärts.

Reck (scheitelhoch).

Durchschnittsalter; 28 Jahre.

Mit kurzem Anlauf Sprung in den freien Stütz und:

1) Freie Felge; Unterschwung.
2) Freie Felge; Felgumschwung vorlings rückwärts; Unterschwung.
3) Freie Felge; Felgumschwung vorlings rückwärts mit Spreizen l. (r.) unterhalb der Stange (Berliner) zum Sitz auf dem l. (r.) Schenkel; l. Hand stützt neben dem l. (r.) Schenkel und Flanke r. (l.).
4) Freie Felge; Felgumschwung vorlings rückwärts mit Spreizen r. (l.) (Berliner) zum Sitz auf den r. Schenkel; Wellab- und -aufschwung; Wende r. (l.).
5) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen in den Streckstütz; Unterschwung.
6) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Flanke l. (r.)
7) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Wende l. (r.).
8) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Felgumschwung vorlings rückwärts; Kehre r. (l.).
9) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Felgumschwung vorlings rückwärts; Hocke.
10) Freie Felge; Senken rückwärts in den Abhang und Kippen; Felgumschwung vorlings rückwärts; Grätsche.

Barren.

Durchschnittsalter: 27 Jahre.

Mit Anlauf gegen die Barrenenden Sprung in den Oberarmhang in der Mitte des Barrens und:

1) Rolle rückwärts (mit hohlem Kreuz) in den Streckstütz; Vorschwingen und Kehre über den r. (l.) Holm.

2) Rolle rückwärts in den Oberarmhang; Vorschwingen und Aufstemmen; Rückschwingen und Wende über den r. (l.) Holm.
3) Hohes Beinheben und Aufkippen; Rückschwingen und Rolle rückwärts in den Streckstütz; Vorschwingen und Drehkehre mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) über den r. (l.) Holm.
4) Vorschwingen und Aufstemmen; Rückschwingen und Rolle rückwärts in den Streckstütz; Vorschwingen und Flanke über den r. (l.) Holm.
5) Hohes Beinheben und Aufkippen; Rückschwingen und Rolle rückwärts in den Streckstütz; Vorschwingen und Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) über den r. (l.) Holm.
6) Vorschwingen und Aufstemmen; Rückschwingen und Rolle rückwärts in den Streckstütz; Vorschwingen und Flanke-Wende über den r. (l.) Holm.
7) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Oberarmhang mit hohem Beinheben; Kippen und Kehre über den r. (l.) Holm in den Streckstütz; Rückschwingen und mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) Drehwende über den r. (l.) Holm.
8) Rolle rückwärts in den Oberarmhang; Vorschwingen und Aufstemmen; Rückschwingen und Kehre über den r. (l.) Holm in den Streckstütz; Rückschwingen und mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) Drehwende über den r. (l.) Holm.
9) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Querhang mit Ellengriff und hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen und Kehre über den r. (l.) Holm in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofortiges Kreisen des r. (l.) Beines durch die Holmgasse und mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz; mit Stütz auf dem ursprünglich r. (l.) Holm Wende l. (r.).
10) Rolle rückwärts in den Oberarmhang; Vorschwingen und Aufstemmen; Senken in den Querhang mit Ellengriff und hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen und Kehre über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz vor der l. (r.) Hand; mit Stütz der r. (l.) Hand auf dem r. (l.) Holme Flanke-Wende.

Gemeinübungen am hohen Barren.

Alle Übungen werden mit Anlauf geturnt und die Arme erst nach dem Aufsprunge durch die Holmgasse gehoben.

1. Stufe.

Sprung in dem Beuge-(Knick-)stütz in der Mitte des Barrens und sofortiges Vorschwingen in den:

1) Grätschsitz vor den Händen; Heben, Schließen und Senken der

Beine in den Grätschsitz; Heben, Schließen und Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand, Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm und Niedersprung mit $^1/_4$ Drehung r. (l.)

Merke: Bei dieser und den folgenden Übungen giebt die eine Hand während des Beinkreisens den Stütz auf, um den andern Holm zu erfassen. Beim Niedersprunge ist immer der nähere Holm zu erfassen.

2) Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Reitsitzwechsel ohne Zwischenschwung l. (r.), r. (l.), l. (r.), Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm und Niedersprung rückwärts mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).
3) Außenquersitz vor der r. (l.) Hand; Quersitzwechsel ohne Zwischenschwung l. (r.), r. (l.), dann Reitsitz vor der l. (r.) Hand, Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitliegestütz vorlings und Niedersprung rückwärts.

2. Stufe.

Sprung in den Oberarmhang, Vorschwingen mit hohem Beinheben und:

4) Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen, Vorschwingen mit Beinkreisen (nach außen) l. (r.) über den l. (r.) Holm in den Grätschsitz vor den Händen; Heben, Schließen und Senken der Beine in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand und Beinkreisen r. (l.), durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitliegestütz vorlings; Niedersprung rückwärts.
5) Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen, Vorschwingen mit Beinkreisen l. (r.) über den l. (r.) Holm in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Sitzwechsel ohne Zwischenschwung in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand, Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm in den Seitliegestütz vorlings und Aufristen (Knie gesenkt, Kreuz hohl!); hohes Rückstrecken der Beine und Niedersprung rückwärts.
6) Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen, Vorschwingen mit Beinkreisen l. (r.) über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand (bei diesem Außenquersitz geschlossene und gestreckte Beine); Sitzwechsel ohne Zwischenschwung in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand und Beinkreisen r. (l.) durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitliegestütz vorlings, Aufristen, hohes Rückstrecken der Beine und Niedersprung rückwärts.
7) Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen, Vorschwingen mit Bein-

kreisen l. (r.) über den l. (r.) Holm und überspreizen l. (r.) über den r. (l.) Holm; überspreizen r. (l.) über den r. (l.) Holm mit $^1/_4$ Drehung l. (r.) in den Seitliegestütz vorlings (das r. (l.) Bein schlägt schwunghaft auf den Holm auf), sofort Aufristen, hohes Rückstrecken der Beine und Niedersprung rückwärts.

3. Stufe.

Sprung in den Oberarmhang und Vorschwingen mit hohen Beinheben, Beinsenken, Rückschwingen und:

8) Schwungstemmen; Vorschwingen mit hohem Beinheben, Senken auf die Oberarme, Kippen in den Grätschsitz vor den Händen; Heben, Schließen und Senken der Beine mit überspreizen r. (l.) über den l. (r.) Holm und Schraubenspreizen l. (r.) vorwärts mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Reitsitz hinter der r. (l.) Hand; Wende l. (r.).

9) Schwungstemmen; Vorschwingen mit hohem Beinheben, Senken auf die Oberarme, Kippen in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand; Heben, Schließen und Senken der Beine mit überspreizen r. (l.) über den l. (r.) Holm, Schraubenspreizen l. (r.) vorwärts mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Grätschsitz hinter den Händen; Ein- und Vorschwingen, Drehkehre l. (r.) mit $^1/_4$ Drehung r. (l.).

10) Schwungstemmen; Vorschwingen mit hohem Beinheben, Senken auf die Oberarme, Kippen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand; Heben, Schließen und Senken der Beine mit überspreizen r. (l.) über den l. (r.) Holm, überspreizen l. (r.) über den l. (r.) Holm und $^1/_2$ Drehung r. (l.) in den Außenquersitz hinter der r. (l.) Hand hohes Rückschwingen, Vorschwingen mit Beinkreisen l. (r.) über den l. (r.) Holm im Rückschwingen Stütz der l. (r.) Hand auf dem r. (l.) Holm und Wende r. (l.).

11) Schwungstemmen; Vorschwingen mit hohen Beinheben, Senken auf die Oberarme, Kippen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand (die Beine geschlossen und gestreckt); 2 mal Sitzwechsel ohne Zwischenschwung; Heben der Beine, Senken der Beine und überspreizen r. (l.) über den l. (r.) Holm, Schraubenspreizen l. (r.) mit $^1/_2$ Drehung r. (l.) über den l. (r.) Holm und durch die Holmgasse über den l. (r.) Holm in den Außenquersitz hinter der r. (l.) Hand; hohes Rückschwingen, mit Beinkreisen l. (r.) über l. (r.) über den l. (r.) Holm, Rückschwingen und Wende r. (l.) mit $^1/_4$ Drehung l. (r.).

Barren.

Durchschnittsalter: 25 Jahre.

Mit Anlauf gegen die Barrenenden Sprung in den Oberarmhang in der Mitte des Barrens und:

1) Rolle rückwärts (Kreuz gestreckt) in den Streckstütz und Drehkehre über den r. (l.) Holm mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).
2) Rolle rückwärts in den Oberarmhang und Vorschwingen mit Aufstemmen in den Außenquersitz vor der r. (l.) Hand, Flanke-Wende r. (l.) mit Stütz der l. (r.) Hand auf dem l. (r.) Holme.
3) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Oberarmhang mit hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz und Drehwende über den r. (l) Holm mit $^1/_2$ Drehung l. (r.).
4) Rolle rückwärts in den Oberarmhang und Vorschwingen mit hohem Beinheben; Kippen in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand und sofortiges Kreisen des l. (r.) Beines durch die Holmgasse und mit $^1/_2$ Drehung l. (r.) über den r. (l.) Holm in den Außenquersitz; mit Stütz auf dem ursprünglich l. (r.) Holme Wende r. (l.).
5) Rolle rückwärts in den Oberarmhang und Vorschwingen mit hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen, Kehre l. (r.) über den r. (l.) Holm und Handstehen; Überschlag seitwärts r. (l.).
6) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Querhang mit Ellengriff und hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen; Kehre l. (r.) über den r. (l.) Holm in den Reitsitz vor der l. (r.) Hand und sofortiges Kreisen des r. (l.) Beines durch die Holmgasse und mit $^1/_4$ Drehung r. (l.) in den Seitliegestütz vorlings; Hocke über beide Holme.
7) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Querhang mit Ellengriff und hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen; Kehre l. (r.) über den r. (l.) Holm; Kehre r. (l.) über den l. (r.) Holm und Handstehen (quer); $^1/_4$ Drehung l. in das Handstehen auf dem l. (r.) Holme; Wende r. (l.).
8) Rolle rückwärts in den Streckstütz; Senken in den Querhang mit Ellengriff und hohem Beinheben; Kippen in den Streckstütz; Rückschwingen; Kehre l. (r.) über den r. (l.) Holm; Kehre r. (l.) über den l. (r.) Holm in den Reitsitz vor der r. (l.) Hand und sofortiges Kreisen des l. (r.) Beines durch die Holmgasse und mit $^1/_4$ Drehnng l. (r.) über den r. (l.) Holm in den Seitliegestütz vorlings; Handstehen; Abhocken.

Barren.

Durchschnittsalter: 26 Jahre.

Aus dem Querstande vorlings:

1) Einspreizen l.; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Reitsitz vor der r. Hand; Abspreizen r. rückwärts. Dasselbe widergleich.
2) Einspreizen l.; Niedersprung; Einspreizen r.; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Reitsitz vor der l. Hand; Ausspreizen r. (über den r. Holm) rückwärts. Dasselbe widergleich.
3) Kehre r. über den l. Holm; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der r. Hand; Kehre l. über beide Holme. Dasselbe widergleich.
4) Kehre r. über den l. Holm; Niedersprung; Kehre l. über den r. Holm; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der l. Hand; über beide Holme Kehre r. in den Querstand vorlings. Dasselbe widergleich.
5) Eingrätschen; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der r. Hand; Flanke r. über beide Holme mit Stütz (nur) der l. Hand auf dem l. Holme. Außenquersitz und Flanke widergleich.
6) Eingrätschen; Niedersprung; Eingrätschen; hohes Rückschwingen; mit Armwippen Vorschwingen in den Außenquersitz vor der r. Hand; Wende (Flanke r. mit $^1/_4$ Drehung l.) r. über beide Holme mit Stütz (nur) der l. Hand auf dem l. Holme. Außenquersitz und Wende widergleich.

Barren.

Durchschnittsalter: 28 Jahre.

Je 2 Turner aus dem Querstande an den brusthohen Barrenenden:

1) Aufspreizen in den Grätschsitz vor den Händen (das l. Bein spreizt von außen, das r. Bein durch die Holmgasse); Kehre r. in den Außenquerstand.
2) Aufspreizen in den Grätschsitz vor den Händen (das r. Bein spreizt von außen, das l. Bein durch die Holmgasse); Vorstützen der Hände und Wende l. in den Außenquerstand.
3) Aufspreizen in den Außenquersitz von der r. Hand (das l. Bein spreizt von außen, das r. Bein durch die Holmgasse); Drehkehre mit $^1/_4$ Drehung r. in den Außenseitstand vorlings.
4) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der l. Hand (das r. Bein

spreizt von außen, das l. Bein durch die Holmgasse); mit $^1/_2$ Drehung r. Schraube vorwärts mit Einspreizen und sofortigem Ausspreizen l. in den Außenquerstand.

5) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der r. Hand wie bei Übung 3; $^1/_4$ Drehung l. zum Seitliegestütz vorlings; Flanke l. in den Außenseitstand rücklings.

6) Aufspreizen in den Außenquersitz vor der l. Hand wie bei Übung 4; $^1/_4$ Drehung r. in den Seitliegestütz vorlings; Kehre l. in den Außenquerstand.

7) Aufspreizen in den Seitliegestütz rücklings, das Aufspreizen wie bei Übung 3; Flanke r. rückwärts in den Außenseitstand vorlings.

8) Aufspreizen in den Seitliegestütz rücklings, das Aufspreizen wie bei Übung 4; Flanke l. rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (Kehre) in den Außenquerstand.

Aufkippen in den Grätschsitz vor den Händen und:

9) Einen Zwischenschwung und Ausspreizen l. rückwärts über den l. Holm in den Außenquerstand vorlings.

10) Einen Zwischenschwung und Ausspreizen l. rückwärts über den r. Holm in den Außenquerstand vorlings.

11) Einen Zwischenschwung und Flanke l. rückwärts mit $^1/_4$ Drehung l. (Kehre) in den Seitstand neben den Barrenenden.

12) Einen Zwischenschwung und Ausgrätschen rückwärts in den Querstand vorlings.

13) Ein-Rückschwingen und Kehre über den l. Holm in den Grätschsitz; mit Stütz der r. Hand und $^1/_2$ Drehung r. Abspreizen l. in den Außenquerstand.

14) Ein-Rückschwingen und Kehre über den r. Holm in den Außenquersitz vor der linken Hand; Drehkehre mit $^1/_2$ Drehung l. in den Außenquerstand.

15) Ein-Rückschwingen und Kehre r. über beide Holme in den Außenquerstand.

16) Ein-Rückschwingen und Flanke r. über beide Holme (Kehre l. mit $^1/_4$ Drehung l.) in den Außenseitstand rücklings.

Pferd (Seitensprünge).

Durchschnittsalter: 26 Jahre.

(Die Übungen werden l. und r. im Wechsel geturnt.)

Mit kurzem Anlauf:

1) Stütz der l. Hand ellengriffs auf der Hinterpausche; Überspreizen l. mit $^1/_2$ Drehung r. in den Seitschwebestütz; Niedersprung mit $^1/_2$ Drehung r. in den Seitstand und Flanke l.

2) Stütz der l. Hand ellengriffs auf der Hinterpausche; Schraubenaufsitzen r.; Spreizabsitzen r. (nach l. hin und vorn) mit $^1/_2$ Drehung r. in den Seitstand und Kehre r.
3) Anfang wie bei 1; Schraubenspreizen l. ($^1/_2$ Drehung r.) in den Stand und Wende l.
4) Anfang wie bei 2; Spreizen des l. Beines nach l. und hinten in den Seitstütz vorlings; Spreizen des r. Beines nach r. und vorn; Schere l.; Schere r.; Spreizabsitzen l. mit $^1/_2$ Drehung r. in den Seitstand und Drehkehre.
5) Anfang wie bei 1; Kehrschwung beider Beine r. über den Hals (mit Stützwechsel) mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitstand und Hocke.
6) Anfang wie bei 2; Spreizen des l. Beines nach l. und hinten in den Seitstütz vorlings; Kreisspreizen des l. Beines l.; Flankenschwung r. vorwärts; sofort Flankenschwung l. rückwärts in den Seitstand und Kreiskehre l. über das Kreuz.
7) Anfang wie bei 1; Kreiskehre r. ($^3/_4$ Drehung r. über dem Hals) mit $^1/_4$ Drehung l. in den Seitstand und Grätsche.
8) Anfang wie bei 2; Spreizen des l. Beines nach l. und hinten in den Seitstütz vorlings; Spreizen des r. Beines nach r und vorn; Schere l.; Spreizen des r. Beines nach r. und vorn; Flankenschwung l. und rückwärts; sofort Flankenschwung r. vorwärts und l. rückwärts; Vor und Zurückschwingen r.; Kreiskehre r. über den Hals in den Seitstand und Kreiskehre r. über den Sattel.

Ringe.

1) Schaukeln; beim Rückschaukeln Heben der Beine in den Abhang, beim Vorschaukeln Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern in den Hang.
2) Schaukeln; beim Vorschaukeln Heben des gestreckten Körpers in den Abhang, beim Rückschaukeln Überschlag rückwärts mit Drehung in den Schultern in den Hang.
3) Schaukeln; beim Rückschaukeln Überschlag vorwärts in den Knieliegehang r. auf dem r. Arme, beim Vorschaukeln läßt die r. den Ring los und faßt ihn wieder, während das Bein herab sinkt.
4) Schaukeln; beim Rückschaukeln Überschlag vorwärts in den Knieliegehang l. auf dem l. Arme, beim Vorschaukeln läßt die l. Hand den Ring los und faßt ihn wieder, während das Bein herab sinkt.

5) Schaukeln; beim Vorschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Rückschaukeln Knieliegehang r. auf dem r. Arme und Aufstemmen in den Stütz. (Wellaufschwung.)
6) Schaukeln; beim Vorschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Rückschaukeln Knieliegehang l. auf dem l. Arme und Aufstemmen in den Stütz. (Wellaufschwung.)
7) Schaukeln; beim Rückschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Vorschaukeln Aufkippen in den Streckstütz.
8) Schaukeln; beim Vorschaukeln Überschlag in den Abhang, beim Rückschaukeln Aufkippen in den Streckstütz.
9) Schaukeln; beim Rückschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Vorschaukeln Aufkippen rückwärts (Felgaufschwung) in den Streckstütz.
10) Schaukeln; beim Vorschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Rückschaukeln Aufkippen rückwärts (Felgaufschwung) in den Streckstütz.
11) Schaukeln; beim Rückschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Vorschaukeln Senken der Beine in den Hang und Aufstemmen in den Streckstütz beim Rückschaukeln.
12) Schaukeln; beim Vorschaukeln Überschlag vorwärts in den Abhang, beim Rückschaukeln Senken der Beine in den Hang und Aufstemmen in den Streckstütz beim Vorschaukeln.

Reckübungen.

Diese Übungen wurden 1895 zu Ehren des Ausschusses der deutschen Turnerschaft geturnt, von Vorturnern des Leipziger Schlachtfeldgaues, des Leipziger Turnvereins und des Allgemeinen Turnvereins zu Leipzig.

Aus dem Seithange mit:

1) Kammgriff; Schwungstemmen und Flanke.
2) Zwiegriff; Schwungstemmen und Wende.
3) Kammgriff; Schwungstemmen und hohe Wende.
4) Ristgriff; Schwungstemmen und Kehre.
5) Kammgriff; Schwungstemmen und Hocke.
6) Kammgriff; Schwungstemmen und Grätsche.
7) Ristgriff; freier Felgaufschwung, Unterschwung, Schwungstemmen und Hocke.
8) Ristgriff; Schwungstemmen, Unterschwung und freier Überschlag vorwärts am Ende des Rückschwingens.
9) Kammgriff; Riesenfelge vorwärts und Überschlag.

10) Riſtgriff; Schwungſtemmen in das Handſtehen; Abſchwingen vorwärts und Schwungſtemmen.
11) Riſtgriff; Schwungſtemmen, Senken in den Abhang und Kippen; freier Felgüberſchwung und Rieſenfelgaufſchwung; Unterſchwung, Rückſchwingen nnd Niederſprung rückwärts in die Weite.
12) Riſtgriff; Felgaufſchwuug mit $^1/_2$ Drehung in den Seitſitz; Kniehangwellumſchwung und Abſchwung rückwärts.
13) Zwiegriff; Unterſchwung und Hangkehre; Vorſchwingen, Durchhocken und Sitzwellaufſchwung; $^1/_2$ Drehung in den Stütz vorlings, Senken in den Abhang, Kippen und Felgüberſchwung.
14) Zwiegriff; Schwingen, Hangkehre beim Rückſchwingen und ſofort Kippen mit Riſtgriff; Felgüberſchwung, Kippen und Hocke.
15) Riſtgriff; Schwungſtemmen mit $^1/_2$ Drehung in den Stütz rücklings; Sitzwellabſchwung rückwärts, Durchhocken, Kippen und Hocke.
16) Riſtgriff; Durchhocken und Aufkippen in den Stütz rücklings; Sitzwellabſchwung rückwärts, Durchhocken und Kippen; Felge vorlings vorwärts und Grätſche.
17) Riſtgriff; Grätſchſitzwellaufſchwung; Kniehangwellumſchwung; Grätſchſitzwellabſchwung rückwärts; Schließen der Beine und Kippen; Rieſenfelge und freier Überſchlag rückwärts beim Vorſchwingen.
18) Riſtgriff; Schwingen und Durchhocken; Kippen rücklings rückwärts; Flanke r. rückwärts; Felgüberſchwung, Durchhocken und freier Sitzwellüberſchwung.
19) Sprungſtemmen mit Drehung r. und Kreisſpreizen l. in den Seitſitz mit gegrätſchten Beinen; Grätſchſitzwellum- und Abſchwung rückwärts; Schließen der Beine, Durchhocken und Mühlaufſchwung l.; Mühlabſchwung rückwärts und Zurückhocken; Durchhocken und Mühlaufſchwung r.; Mühlabſchwung und Zurückhocken; Durchhocken, Sitzwellaufſchwung und $^1/_2$ Drehung in den Stütz vorlings; Abhang und Wiederholung der Mühlaufſchwünge und des Sitzwellaufſchwunges; Sitzwellabſchwung rückwärts, Durchhocken; Kippen; Felge vorlings vorwärts und Hocke.
20) Riſtgriff; Unterſchwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l.; Vor-, Rückſchwingen und Schwungſtemmen mit Aufhocken r., r. neben den Händen; Wendeſprung r. mit $^1/_2$ Drehung r. und Rieſenfelge; Abhocken aus dem Handſtehen.
21) Kammgriff; Schwungſtemmen und Griffwechſel gleichhandig; freie Felge; Unterſchwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l.; Vorſchwingen und Wellaufſchwung r.; Umſchwingen vorwärts

am l. Knie mit Griff (nur) der l. Hand in den Seitstütz vorlings und Wende r.

22) Riſtgriff; Schwungſtemmen; Unterſchwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l.; Vorſchwingen, Rückſchwingen, Schwungſtemmen und überſpreizen r. mit $^1/_2$ Drehuug l.; Griffwechſel l. und Umſchwingen vorwärts im Hange an der l. Hand, dem l. Knie und dem r. Fußriſt; Flanke r.

23) Riſtgriff; Schwungſtemmen; Felgüberſchwung; Durchhocken und Kippen rücklings rückwärts; Sitzwellabſchwung rückwärts und Durchhocken: Kippen; Felge vorlings vorwärts und Grätſche.

24) Kammgriff; Schwungſtemmen in das Handſtehen; $^1/_2$ Drehung im Handſtehen und Rieſenfelgaufſchwung; Unterſchwung und Schwungſtemmen; Senken in den Abhang und Kippen; Felge vorlings vorwärts; Abſchwingen rückwärts; Durchhocken und freier Sitzwellüberſchwung.

25) Riſtgriff; Unterſchwung und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung; beim Vorſchwingen Drehſchwungſtemmen (mit Zurückdrehen); Felgüberſchwung; Drehſchwungſtemmen; Unterſchwung.

26) Riſtgriff; Schwingen; Hangkehre beim Vorſchwingen; Rieſenfelge rückwärts; Drehſchwungſtemmen und Wende.

27) Kammgriff; Schwungſtemmen in das Handſtehen; $^1/_2$ Drehung im Handſtehen; Rieſenfelge rückwärts; Drehſchwungſtemmen und Wende.

28) Kammgriff; Rieſenfelge vorwärts; $^1/_2$ Drehung im Handſtehen; Rieſenfelge rückwärts; Drehſchwungſtemmen und Wende.

29) Riſtgriff; Rieſenfelgaufſchwung; Unterſchwung mit Hangkehre; Durchhocken und Felgaufſchwung rücklings vorwärts mit $^1/_2$ Drehung in den Seitſtütz vorlings: Abſchwingen rückwärts und Drehſchwungſtemmen mit Wende.

30) Riſtgriff; Felgaufſchwung in das Handſtehen; Rieſenfelge rückwärts im Wechſel mit freier Felge; Drehſchwungſtemmen in das Handſtehen; Rieſenfelge rückwärts und Drehſchwungſtemmen mit Wende.

31) Kammgriff r.; Riſtgriff l.; Schwingen und Hangkehre mit $^1/_2$ Drehung l. beim Rückſchwingen; Schwungſtemmen mit Griffwechſel l.; Unterſchwung und Hangkehre; Vor-, Rückſchwingen und Drehſchwungſtemmen mit Zurückdrehen; Senken in den Abhang und Kippen; freie Felge und Rieſenfelgüberſchwung.

32) Riſtgriff; Vorheben der Beine; Durchhocken und Hangwage rücklings; ungleicharmiges Aufſtemmen in den Stütz rücklings; Felge rücklings rückwärts; $^1/_2$ Drehung in den Stütz vorlings und

Senken in den Streckhang; Zugstemmen; Heben in das Handstehen und Abgrätschen.

33) Riſtgriff; Zugſtemmen; Heben in das Handſtehen; Senken in die Hangwage vorlings; Durchhocken und Hangwage rücklings; ungleicharmiges Aufſtemmen in den Stütz rücklings; Felgabſchwung rücklings rückwärts.

34) Kammgriff l.; Armbeugen l. und Vorheben der Beine; 1/2 Drehung r.; 1/2 Drehung l. und Seitbeugehang mit Kammgriff; Durchhocken und Hangwage rücklings; Aufſtemmen in den Querknickſtütz l. und Aufſtemmen in den Streckſtütz vorlings; Felgabſchwung vorwärts in die Hangwage vorlings; Durchhocken und Hangwage rücklings; Felgaufzug rücklings vorwärts; Griffwechſel und Senken vorwärts in den Hang rücklings; Niederſprung;

35) Kammgriff; Schwingen; Durchhocken in den Hang rücklings; Kippen rücklings rückwärts; Abſchwingen vorwärts und Schwungſtemmen mit Ellengriff; Griffwechſel, Senken in den Abhang, Kippen und Grätſche.

36) Kammgriff; Schwingen, Durchhocken und Felgaufſchwung rücklings vorwärts; Felge rücklings vorwärts; Abſchwingen vorwärts und Rieſenfelgaufſchwung rücklings vorwärts; Abſchwingen vorwärts und Hangkehre in den Hang vorlings; Kippen und Unterſchwung.

37) Riſtgriff; Zuckſtemmen; Hocke in den Seitſitz; Sitzwellum- und Abſchwung rückwärts; Durchhocken, Kippen in das Handſtehen und Abhocken.

38) Kammgriff; Rieſenfelge vorwärts; Aufhocken und Sohlenſtandwelle vorwärts; Niederſprung vorwärts aus dem Stand auf dem Reck.

39) Riſtgriff; Felgüberſchwung und Drehſchwungſtemmen im Wechſel; Rieſenfelge und Rieſenfelgaufſchwung mit Aufgrätſchen, Sohlenſtandwelle rückwärts; Niederſprung vorwärts aus dem Grätſchſtande auf dem Reck.

40) Kammgriff; Schwingen, Durchhocken und Felgüberſchwung rücklings vorwärts; Durchhocken beim Vorſchwingen im Hange rücklings und ſofort Kippen; Rieſenfelge vorwärts und Grätſche.

41) Kammgriff l., Riſtgriff r.; Wellaufſchwung r. und 1/2 Drehung l. in den Grätſchſtand; Sohlenſtandwelle rückwärts; Unterſchwung und Schwungſtemmen; Senken in den Abhang, Kippen, Handſtehen und Abhocken.

42) Riſtgriff; Schwungſtemmen und Schraubenaufſitzen l.; Mühle r. vorwärts; Vorſpreizen l. mit 1/2 Drehung r. in den Stütz

vorlings; Unterschwung, Schwungstemmen und Felgüberschwung; Kippen und Wende r. mit $^1/_2$ Drehung l. in den Stütz; Unterschwung, Schwungstemmen und Kehre r.

43) Zwiegriff; Riesenfelge vorwärts und Riesenfelge rückwärts; Wende.

44) Ristgriff; Riesenfelge rückwärts; Hangkehre und Riesenfelge rückwärts; Abhocken aus dem Handstehen.

45) Kammgriff; Riesenfelge vorwärts; $^1/_2$ Drehung im Handstehen und Riesenfelge rückwärts; Abgrätschen aus dem Handstehen.

46) Kammgriff; Schwungstemmen in das Handstehen; $^1/_2$ Drehung und Riesenfelge rückwärts; freier Überschlag rückwärts beim Vorschwingen.

47) Kammgriff; Riesenfelge vorwärts; Griffwechsel im Handstehen und Riesenfelge und Riesenfelgaufschwung rückwärts; Unterschwung, Schwungstemmen in das Handstehen und Abgrätschen.

48) Kammgriff; Schwungstemmen und Ristwelle vorwärts mit gegrätschten Beinen; Riesenfelge vorwärts; Durchhocken und freie Sitzwelle vorwärts; Abschwingen vorwärts und Kippen rücklings rückwärts; Niedersprung vorwärts aus dem Stütz rücklings.

49) Ristgriff; Kippen in den Stand auf dem Reck; Abspringen rückwärts in den Hang; Kippen in das Handstehen; Riesenfelge rückwärts; Hangkehre, Riesenfelge und Riesenfelgaufschwung rückwärts: Senken in den Abhang, Kippen in das Handstehen und Abhocken.

50) Kammgriff; Schwungstemmen und Ristwelle vorwärts mit gegrätschten Beinen; Riesenfelge vorwärts; Griffwechsel im Handstehen und Riesenfelge rückwärts; Abhocken aus dem Handstehen.

51) Ristgriff; Riesenfelge rückwärts und Drehschwungstemmen in das Handstehen mit Kammgriff; Riesenfelge vorwärts; Griffwechsel im Handstehen und Riesenfelge rückwärts; Hangkehre, Riesenfelge rückwärts und Abgrätschen aus dem Handstehen.

Ansprache an die Vorturnerversammlung 1895:

„Liebe Gauvorturnerschaft! Heute am Tage unserer Hauptversammlung will ich mit Ihnen noch einmal über unser gemeinschaftliches Turnen und über das Turnen im Gau im allgemeinen sprechen. Unser Gauturnfest von 1895, das größte unserer gemeinschaftlichen Turnen, führte eine Teilnehmerzahl auf dem Turnplatze zusammen, wie wir sie bei uns noch nicht haben turnen sehen. Ein großes, ein schönes Schauturnen war es und unsere Gäste sind gewiß befriedigt worden von dem, was sie gesehen. Bis zum Einbruche der

Nacht wurde wacker geturnt, von einigen 60 Riegen auf einmal. Von den Zuschauern wurde der Turnplatz den ganzen Tag umlagert, teilweise auch belagert. Der Schlachtfeldgau hat an diesem Feste gezeigt, was er kann und will. Wir haben der Öffentlichkeit einen Einblick in unseren Turnbetrieb gegeben, was der Zweck eines Schauturnens immer sein soll. Reichlich haben unsere Turnvereine, unsere Turner und vor allem die Vorturner Gelegenheit gehabt, zu beobachten, wie das Turnen jetzt bei uns betrieben wird. Wer an einem solchen Feste sehen will, kann viel sehen, viel lernen. An allen unseren Turngeräten wurde geturnt und abwechselungsreich war der Übungsstoff. Recht lehrreich und anregend ist so ein Gauturnfest für einen aufmerksamen Vorturner. Und ich glaube, daß neben der Anerkennung, die uns von unseren Gästen gezollt wurde, das letzte Gauturnfest mit seiner großen Beteiligung, vor allem auch seitens unserer alten und ältesten Mitglieder, mit seiner recht guten Ausführung von Freiübungen, mit seinem lobenswerten, geordneten Riegenturnen, mit den beim Wetturnen gebotenen Leistungen und Ausführungen, vor allen Ihnen, den Vorturnern, neue Anregung, neue Freude zum Arbeiten für unsere Turnsache, für die Turnsache Ihres Vereines, Ihrer Riege hervorgerufen hat. Die Vorturnerschaft ist nach meiner festen Überzeugung neben dem Hauptleiter des Turnens, dem Turnwart, die Seele eines Turnvereins. Taugt eine Vorturnerschaft in einem Turnvereine nichts, so ist es mit diesem gewiß schlecht bestellt. Deshalb drängt es mich heute, Sie alle recht herzlich zu bitten: dauern Sie aus in der Ausübung Ihres Vorturneramtes, suchen Sie nur durch Ihr Können, durch Ihren Fleiß, durch Ihre Pünktlichkeit, durch guten Verkehrston in erster Linie Ihre Riegenangehörigen an sich, an den Verein zu fesseln. Durch pünktliches, abwechselungsreiches und vorbereitetes Vorturnen müssen Sie bei Ihren Nachturnern die Freude am Turnen zu erhalten suchen und vermehren. Reichhaltige Auswahl von einfachem, dem Können der Riegenangehörigen angepaßten Übungsstoff muß in unseren Turnern das Bewußtsein festigen, daß wir nicht nur turnen, um eine Anzahl Übungen zu erlernen, sondern um dem Körper eine allseitige Durchbildung zu schaffen, als Ausgleich für die einseitige Thätigkeit, Anstrengung und Haltung bei der Tagesarbeit, als Mittel, dem Menschen die Gesundheit zu erhalten, dem Körper recht lange jugendliche Frische, Kraft und Gewandtheit zu bewahren, die dem Menschen ein wohlgefälliges Äußere in Körperhaltung und Ansehen geben und die Zufriedenheit des Menschen vermehren. Den Menschen, die sich gern sehen lassen, die häufig gelobt und beklatscht werden, wird es schwer werden, sich jenes wohlgefällige Wesen zu erhalten, das zu erkennen ist in ge-

radem, offenen Charakter, in wahrer, ungekünstelter Bescheidenheit, das zufrieden ist mit dem Bewußtsein, seinen Mitmenschen einen Dienst erwiesen zu haben. Turnvereine, Turnwarte oder Vorturnerschaften, die immer nur für sich bleiben, für sich turnen, von sich sprechen, kein offenes Auge für die Allgemeinheit haben, sind sehr leicht geneigt zu Überhebung, Unbescheidenheit, Prahlerei und Mißachtung anderer, ungünstig gestellter Vereine. Heute, am Tage unserer Hauptversammlung, wollen wir von neuem geloben, nicht nur für uns, sondern auch für die Allgemeinheit unser Können und Wirken einzusetzen. Suche sich zu dem Zweck ein jeder immer mehr zu vervollkommnen durch Studieren von Vorturnerbüchern und guten turnerischen Schriften, durch regelmäßigen Besuch der Vereins- und unserer Gauvorturnerstunden. Strebe ein jeder danach, selbst ein guter Turner d. h. ein Turner zu werden, der möglichst alle Übungsarten, vor allem einfache, mit tadelloser Haltung turnen kann. Ihr gutes Vorbild wird Sie dann in Ihrer Vorturnerthätigkeit sehr unterstützen. Pflegen Sie selbst das Turnen von Frei- und Stabübungen als Hauptbestandteil unseres Turnens für die allseitige Ausbildung des Körpers, zur Erreichung schöner Körperhaltung beim Turnen und im allgemeinen. Suchen Sie alle Ihre Nachturner für die regelmäßige Beteiligung an den Frei- und Stabübungen zu gewinnen. Ein Turner, der bei Freiübungen schönes Beinspreizen geübt und gelernt hat, wird sicher auch schönes Spreizen beim Gerätturnen fertig bringen. Ein Turner, der mit Knieheben, Fersenheben, Knie- und Fußwippen, Springen an Ort ohne und mit Armbewegungen seine Beine auszubilden suchte, wird sich bald beim Freispringen, beim Springen an, auf und über Geräte und beim Niedersprunge die Haltung und Ausführung aneignen, von der man sagt, es ist ein sicheres, schönes Turnen. Ein Turner, der schon in der Schule, dann auf dem Vereinsturnplatze gutes Gehen und Laufen übte, wird auch beim Anlauf einen guten Lauf anwenden. Ein Turner, der die Rolle vorwärts und rückwärts auf dem Fußboden (Matratze — Rasen) zuerst erlernte, wird gewiß in kürzerer Zeit dieselben Übungen an einem oder über ein Turngerät fertig bringen, als der Turner, welcher die gleichen Übungen zuerst an den Geräten erlernen will. Wer Handgehen und -stehen, Überschlag vorwärts, Wende aus dem Handstehen, Radschlagen (Überschlagen seitw.) auf dem Fußboden zuerst erlernt, wird gewiß den Gefahren für seine Gesundheit aus dem Wege gehen, ja, dieselben vielleicht ganz fernhalten, denen der Turner, der die genannten Übungen gleich an den Geräten versucht, leicht ausgesetzt ist. Der Turner, welcher mit Rumpfübungen seinen Körper biegsam macht und die Beweglichkeit der Rippen steigert, wird bald selbst empfinden,

daß die damit erzielte Beweglichkeit das Gerätturnen mit schöner Haltung sehr erleichtert und unterstützt. Wer mit der behutsameren Schulung, wie sie Freiübungen gewähren, zuerst Ausgleich für die einseitige Thätigkeit, Anstrengung und Haltung bei der Tagesarbeit zu schaffen, seinen Körper allseitig durchzubilden sucht, wird sich gewiß mehr vor Überanstrengung, vor Verbildung des Körpers bewahren, als der Turner, der den Freiübungen, ja vielleicht auch den einfachen Gerätübungen aus dem Wege geht. Zu diesen letzteren rechne ich auch die „satten Turner", die Turner, welche nur noch Gefallen am Turnen schwieriger Gipfelübungen finden, ganz gleich, ob sie dieselben selbst turnen oder andere turnen sehen.[1])

In meinem Vortrage, den ich anläßlich der letzen Gauturnwartsversammlung zu halten beauftragt war, habe ich gesagt: Gau- und Bezirksvorturnerstunden sind nicht als Vorbereitungsstunden für Vorturnerprüfungen zu betrachten; es sollen mehr Ausbildungsstunden in der Turnfertigkeit sein, sollen Anregung zur weiteren Ausbildung der Vorturnertüchtigkeit geben in Bezug auf Auswahl von Übungsstoff, seine Benennung und seine Ausführung, sowie zum Turnen aller Übungsarten; sie sollen zum Denken anregen. Vergegenwärtigen wir uns noch einmal unsere Bezirksturnen, die geteilten gemeinschaftlichen Turnen. Der Übungsstoff bestand immer aus Frei- oder Stabübungen und Gerätturnen an zwei Geräten; in letzter Zeit auch aus Kürübungen. Ordnungsübungen fanden bei schneller Entwickelung in Form von einfachen Aufzügen Anwendung. Wer sich in den sehr umfangreichen Übungsstoff der Ordnungsübungen vertiefen will, dem rate ich, die Ordnungsübungen des deutschen Schulturnens von Dr. K. Wassmannsdorff und den Leitfaden für Frei- und Ordnungsübungen von Prof. J. C. Lion studieren zu wollen.

Die Frei- und Stabübungen, die wir geturnt haben, waren einfache Verbindungen von Arm-, Bein- und Rumpfübungen, die im Wechsel mit Drehungen und Taktgehen an Ort, und weil ich eine immer bessere Ausführung und Auffassung beobachten konnte, auch in geteilter Ordnung der Reihen und Rotten ausgeführt wurden. Für das Vereinsturnen war dieser Übungsstoff immer zu verwenden, und ich glaube, meinen Grundsätzen getreu, auch insofern Anregung gegeben zu haben, als der Ihnen dargebotene Übungsstoff einfach und leicht faßlich war.

Der Übungsstoff für das Gerätturnen war immer ein Aufbau

[1]) Diese eindringliche Mahnung zu fleißigem und anstrengendem Freiübungsbetriebe unterstütze ich, namentlich im Hinblick auf die Vereine, die es daran noch fehlen lassen, aus innerster Überzeugung.

Der Kreisvertreter.

von Übungen, der Hinweis geben sollte, wie man eine schwierige Übung oder eine Übungszusammensetzung lernen und lehren kann. Ich nahm an, daß ich Ihnen damit bei der Ausarbeitung von Übungsstoff und bei der Vorbereitung für Ihr Vorturneramt behilflich sein könne. Die Art und Weise, wie ich meines Vorturneramtes walte, wie ich Übungen zu entwickeln suche, wie ich mit Ihnen turne, ist ein Vermächtnis meines Turnlehrers Fritz Döhnel in Gera; er hat mir diese Art des Vorturnens gelehrt und damit habe ich das Turnen gelernt und mich der allseitigen, körperlichen turnerischen Durchbildung sehr genähert. Meine Turnfertigkeit, meine Sicherheit im Turnen, die mir früher eigen war, habe ich ihm zu danken. Meine Überzeugung, daß die Art seines Vorturnens nicht falsch war, habe ich ganz genau an der Entwickelung meiner körperlichen Kraft, meines turnerischen Geschicks, der schnellen und richtigen Auffassung der Ausführungsmöglichkeit schwieriger Übungen und an der Steigerung meiner Entschlossenheit, meines Mutes beobachten können, ihm ist es zu danken, wenn in unserem Gau durch meine turnerische Leitung eine Verbesserung in den Turnbetrieben unserer Vereine zu beobachten ist.

Ich bin überzeugt, wenn ein Turner im stande ist, die Vorübungen einer schwierigen oder einer zusammengesetzten Übung, die doch zum größeren Teile immer einfache Übungen sind, gut und sicher nachzuturnen, so wird ihm das gesteigerte Gefühl der Sicherheit bald die Entschlossenheit und das Geschick zur Ausführung der schwierigeren Übungen leihen. Sie werden beobachtet haben können, daß ich immer die Entwickelungsübungen rechts und auch links vorgeturnt habe und von Ihnen nachturnen ließ; ich halte dies für unbedingt nötig zur Erreichung einer gleichmäßigen Aus- und Durchbildung. Ich habe bei Vereinsbesuchen beobachtet, daß dies nicht immer beachtet wird. Haben die Nachturner ihre Übungen nicht sicher und gut ausgeführt, dann muß unbedingt jede Übung links und rechts geturnt werden. Nebenbei bemerkt, habe ich auch beobachtet, daß nach befohlenem Riegenantreten der Vorturner erst nach der Gerättafel lief, um nachzusehen, an welchen Geräten seine Riege zu turnen hat. Das muß dem Vorturner schon bekannt sein, ehe er den Turnplatz betritt, denn er soll ja nicht unvorbereitet seiner Riege gegenüber treten. Vorbereiten kann sich ein jeder, so viel Zeit giebt es, und wenn es auf dem Wege zu und von der Arbeit sein müßte. In einigen Bezirksvorturnerstunden wurde am niedrig gestellten Reck geturnt, dies sollte auch ein Wink sein, öfters gleiches zu thun, vor allem mögen Vorturner von Riegen der Jugendabteilungen sich dies zu Herzen nehmen. Ich habe gesehen, wie ein Turner nach dem anderen an die Reckstange gehoben werden mußte zur Ausführung

eines Felg- oder Wellaufschwunges oder für ein Schwingen am Reck, was an einer zu hohen Stange immer sehr gefährlich aussieht und auch wirklich gefährlich ist. Wie erregend ist es immer, wenn man einen jüngeren oder älteren Turner am Riesenschwunge, sei es vorwärts oder rückwärts, herumdoktern sieht, der kaum einen Felgaufschwung aus dem Hange, der keine rechten Felgum- und Überschwünge am niedrigen Reck zuwege bringt, der noch nicht vermag, ein Schwungstemmen kammgriffs auszuführen. Das Turngerät muß immer die Höhe haben, daß möglichst jeder Turner selbst in den Hang, Stütz oder Sitz gelangen kann. Versäume auch kein Vorturner, sich im Hilfegeben gut auszubilden; es sind auch Beobachtungen, die mich drängen, dies zu erwähnen.

Zu unseren Turnwartsturnen, die immer einem Vereinsturnen gleichen, ging ich immer mit größter Lust und Freude. Wenn ich die Turnwarte turnen sehe, wird in mir stets der Wunsch laut, wenn doch in allen unseren Turnvereinen die Ausübung des Turnens so gestaltet werden könne. Der Besuch der Turnwartsturnen ist ein zahlreicher zu nennen. Einfacher, leichter Übungsstoff für Frei- sowie für Gerätturnen wurde durchgeturnt. Trotzdem unsere Turnwarte wohl die regelmäßigsten Teilnehmer am Turnen im Vereine sind, wird ihnen der sich eingestellte Muskelschmerz wohl gelehrt haben, daß man mit den einfachsten Übungen seinen Körper tüchtig auch allseitig durchbewegen kann. Befriedigt wird jeder gewesen sein vom schnellen Auffassen und von der gewandten, schönen Ausführung der Übungen seitens der Turnwarte. Beides, die schnelle Auffassung und die gewandte schöne Ausführung sind immer Früchte des Ordnungssinnes und der Aufmerksamkeit der Nachturner, und das ist es, was mir beim Turnwartsturnen viel Freude machte und in mir den Wunsch wach rief: möchte doch bald in allen unseren Turnvereinen das Vereinsturnen so gestaltet, so gehandhabt werden wie unsere Turnwartsturnen, möchten doch bald alle unsere Turner mit demselben Fleiße wie die Turnwarte am Turnen teilnehmen, möchte doch bald in allen unsern Turnvereinen williger Gehorsam und Ordnungssinn dazu beitragen, daß unsere Turner immer mehr erkennen, daß einfaches, schönes Turnen das wertvollste und nützlichste ist. Wenn jeder unserer Turner von diesen Gefühlen so recht durchdrungen wäre, würden auch unsere Turnplätze noch viel mehr bevölkert sein. Ich persönlich halte die geschilderte Art des Turnbetriebes als die einzig richtige, unseren Turnern die Freude am Turnen zu erhalten, immer mehr Anhänger und Freunde dem Turnen zuzuführen und mit der Anhänglichkeit ans Turnen die Liebe zum Vereine zu erhalten und zu fördern.

Das im vergangenen Jahre stattgefundene Turnen von geübteren, besseren und gewandteren Turnern, bei dem nur Kürübungen vor- und nachgeturnt wurden, war ein recht lebhaftes Turnen und hat mich veranlaßt, unseren Übungsverzeichnissen immer einige Kürübungen anzuschließen. Diese Turnen sollen im Laufe des neuen Jahres wiederholt werden.

Für das vortreffliche Turnen vor dem Ausschusse der Deutschen Turnerschaft sage ich allen Teilnehmern meinen besonderen Dank.

Schauturnen, denen ich beiwohnte, gaben mir die Überzeugung, daß der Turnbetrieb in unserem Gau sich immer mehr zum Besseren wendet. Es ist dies sehr erfreulich, und Sie, die Vorturner, sind es, die dafür sorgen müssen, daß unser Turnbetrieb sich immer mehr vervollkomme, immer mehr Anhänger, wahre, überzeugte Freunde und Teilnehmer gewinne. Der Turnwart kann es nicht immer allein, Sie, die Vorturner müssen ihm vertraut und helfend zur Seite stehen. Wenn jeder von Ihnen mit rechter Überzeugung, mit rechtem Fleiße sich seiner eigenen Vervollkommnung hingiebt, wenn jeder von Ihnen sein Können, seinen guten Willen und seine Liebe dem Turnen, seinem Vereine, seinen Mitturnern entgegenbringt, dann kann und wird die Entwickelung, die Vervollkommnung des Turnens in Ihrer Riege, in Ihrem Vereine und in unserem Gau nicht stille stehen.

Ich schließe heute mit der Bitte: Ermüden Sie nicht in Ihrer eigenen Vervollkommnung, ermüden Sie nicht in Ihrer Strebsamkeit, auch wenn Ihnen einmal Undank begegnen sollte; er zerschelle an dem festen Eintreten für Pflege und Verbreitung unserer schönen Volkssache, dem Turnen, und der Schlachtfeldgau wird sich immer mehr der Stellung nähern, die ihm seiner Größe nach gebührt. Gut Heil!“

Druck von Hesse & Becker in Leipzig.

3 0112 072362186

Verlag von Edua

Soeben erschien:

Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen.

Erster Teil.

Von **Dr. Th. Bach.**

Zweite verbesserte und vermehrte Auflage. — Preis 2 Mk. 25 Pf.

Zweiter Teil:

Anleitung zu Turnfahrten

von

E. Fleischmann, städtischer Turnwart in Berlin.

Zweite verbesserte und vermehrte Auflage. — Preis 75 Pfg.

Die Pflege des Bewegungsspieles

insbesondere durch die **Schrebervereine.**

Zugleich eine Darstellung der Entwickelung und Einrichtung, sowie der Ziele und Aufgaben dieser Vereine.

Von

L. Mittenzwey, Schuldirektor.

Mit den Bildnissen von **Dr. Schreber** und **Dr. Hauschild.**

Preis 1 Mk. 50 Pf.

Reigentänze,

21 Charakter- und Waffentänze.

Zusammengestellt von

A. Rietmann, Turnlehrer in St. Gallen.

Zweite Auflage. Kartoniert Preis 2 Mk. 80 Pf.

Reigen und Reigentänze

enthaltend

18 Frei- und Stabübungsreigen und 21 Reigentänze.

Zusammengestellt von

A. Rietmann, Turnlehrer in St. Gallen.

(Der „Reigentänze" zweiter Teil.)

Kartoniert Preis 3 Mk. 30 Pf.

Druck von Hesse & Becker in Leipzig.